

Bersyong 2020



Pag-ibig Nagsisimula sa Pagpapasuso.....



衛生署
Department of Health



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



Baby Friendly Hospital Initiative
Hong Kong Association
愛嬰醫院香港協會





Bigyan ang Inyong Sanggol ng Pinakamahalagang Regalo sa Lahat...

Mahal Kong Mommy at Daddy,

Malapit na akong isilang!

Habang abala kayo sa paghahanda ng aking kuna at iba pang bagay, naisip ba ninyong bigyan ako ng pinakamahalagang regalo upang tulungan akong lumaking malakas at malusog? Oo! Iyon ay ang gatas ng ina!

Bawat araw ay lumalaki ako sa sinapupunan ni Mommy. Umaasa akong kapag isinilang na ako maaari akong makasuso, maging masigla at ligtas, habang niyayakap ako ni Mommy. Kukuhanin ko ang lahat ng pagkaing kailangan ko upang lumaki at ang natatanging mga natural na antibody at ang nabubuhay na mga immune cell upang protektahan ang aking kalusugan.

Alam ko na pinipili ng ilang magulang na painumin ang kanilang mga sanggol ng gatas na pormula. Ang gatas na pormula ay mula sa gatas ng baka at hindi maikukumpara sa natural na gatas mula kay Mommy. Walang mga antibody ang pormula, ni hindi nito ia-adjust ang mga sustansya nito ayon sa aking mga pangangailangan. Maaari ding mayroon itong dalang mga panganib.

Lubos akong umaasa na mababasa ninyong mabuti ang buklet na ito upang matutunan kung bakit tutulong ang pagpapasuso sa akin para sa mga darating na taon. Hindi ko mahintay na ma-enjoy na makita si Daddy na katabi si Mommy habang ako ay sumususo.

Mula sa inyong minamahal na sanggol

Talaan ng mga nilalaman

Kabanata 1 - Magsimula Tayo sa Pagpapasuso

Mga benepisyo ng pagpapasuso	1
Eksklusibong pagpapasuso.....	5
Direktang pagpapasuso.....	6
Pagpapalaki ng matalino at masayang bata.....	8
Pakikipag-ugnay sa inyong sanggol	9
Simulan ang inyong paghahanda sa pagpapasuso mula sa pagbubuntis	10

Kabanata 2 - Isinilang na ang Inyong Sanggol

Malapit na ugnayang balat-sa-balat	14
Tumutugon na pagpapasuso	16
Pagpapasuso sa Araw at Gabi.....	20
Panatilihin ang ina at sanggol sa parehong silid.....	21
Mga Payo para sa Pagpapasuso sa Gabi.....	22
Mga Kapaki-pakinabang na payo upang pataasin ang suplay ng gatas....	24
Paggawa ng gatas ng ina upang matugunan ang mga pangangailangan ng sanggol	28

Kabanata 3 - Paglalakbay sa pagpapasuso

Paglalakbay sa pagpapasuso	30
May sapat bang gatas ang aking sanggol	44

Kabanata 4 - Pagpapasuso: Mga praktikal na kasanayan

Ano ang "let-down reflex".....	46
Pasimula sa pagpapasuso.....	48
Mahahalagang punto para sa komportableng pagpapasuso	51
Wastong posisyon sa pagpapasuso	52
I. Madalas na ginagamit na posisyon sa pagpapasuso.....	52
II. Tamang posisyon sa paghawak ng inyong sanggol	54
III. Ilapit ang sanggol sa suso	55
Nakakapit bang mabuti ang aking sanggol	55
Mabisang pagsuso.....	56
Hindi mabisang pagkapit at pagsuso	57
Mga Praktikal na Payo para sa Pagpapasuso	58
Mga payo sa pagpapanatili ng Pagpapasuso	59
Paglabas kasama ang sanggol.....	60
Mga nagtatrabahong ina.....	62

Kabanata 5 – Paglalabas ng Gatas ng Ina

Kailan kayo dapat maglabas ng gatas	66
Paano maglabas ng gatas gamit ang kamay.....	67
Paano itabi ang inilabas na gatas ng ina	68
Paano tunawin ang iladong gatas ng ina bago ipasuso	70
Paano magpasuso gamit ang inilabas na gatas ng ina.....	71

Kabanata 6 – Malusog na Diyeta para sa mga Nagpapasusong Ina

Pagkain nang mabuti habang nagpapasuso	72
Pang-araw-araw na Plano ng Pagkain para sa mga Nagpapasusong ina.....	74
Dapat bang iwasan ng isang nagpapasusong ina ang ilang pagkain	74
Mga payo sa espesyal na nutrisyon para sa vegetarian na nagpapasusong ina	75

Kabanata 7 - Mga Tanong mula sa mga Ina

Kailangan ba ng anumang suplemento ang mga pinapasusong sanggol..	76
May paninilaw pa rin ang balat at mata ng aking 1 buwang gulang na sanggol. Dapat ba akong magpalit sa gatas na pormula.....	78
Dapat ko bang ihinto ang pagpapasuso o itapon ang nailabas na gatas habang umiinom ng gamot	79

Kabanata 8 - Mga Kondisyon o Problema Habang Nagpapasuso

Pananakit ng Utong.....	80
Pinsala sa Utong.....	80
Baradong mga daluyan at Mastitis	82
Sobrang supply ng gatas ng ina.....	86
Aksesoryang glandula para sa gatas.....	88
Mga puting marka sa utong	88
Mga Impeksyong Dulot ng Fungus.....	89
Mga hotline ng serbisyo at mga website ng kapaki-pakinabang na institusyon	91

Kabanata 1 - Magsimula Tayo sa Pagpapasuso

Ayon sa mga rekomendasyon ng World Health Organization, dapat lamang pasusuhin ang mga sanggol sa unang 6 na buwan. Dapat unti-unting ipakilala ang matigas na pagkain sa halos 6 na buwang gulang upang magbigay ang kanilang mga pangangailangang pangnutrisyon. Maaaring ituloy ang pagpapasuso hanggang 2 taong gulang o higit pa.



Mga benepisyo ng pagpapasuso

Mga sanggol



Binabawasan
nito ang
panganib ng:

Pagtatae

Mga impeksyon sa dibdib

Mga impeksyon sa daanan
ng hininga

Mga impeksyon sa gitna
ng tainga

Labis na katabaan

Diabetes sa hinaharap

Tumutulong
ito sa:

Pagtunaw ng pagkain

Pagtanggap ng iba't ibang
pagkain

Binubuo ang
malapit na
pagitan ng

* Mas higit pang kailangan ng mga sanggol
na kulang sa buwan nang ipanganak,
maysakit at may paninilaw ng balat!

*Binabawasan ang panganib ng necrotizing enterocolitis (impeksyon ng
bakteryang sa bituka) sa mga sanggol na kulang sa buwan nang ipanganak



Mga ina:

Binabawasan
nito ang
panganib ng:

Kanser sa suso at kanser sa
obaryo

Pagdurugo pagkatapos ng
panganganak

Diabetes

Tumutulong ito sa pagpayat ng katawan

Nakatitipid ito sa oras at pera

Maginhawa ito at mainam sa kapaligiran



kaugnayan sa
ina at sanggol.



Nagtataglay ng mga natural na antibody na nagpapahusay ng imyunidad



Sa panahon ng pagbubuntis, inililipat ang mga antibody sa sanggol bago ipanganak sa pamamagitan ng inunan. Mawawala ang mga antibody na ito sa halos 6 na buwan pagkasilang.



Sa unang 2 hanggang 3 taon pagkasilang, madaling makakuha ng mga impeksyon ang mga sanggol dahil sa kanilang mura pang mga immune system. Nagtataglay ang gatas ng ina ng mga natural na antibody, buhay na mga immune cell, enzyme, atbp na nagbibigay ng napapanahong pagbawas ng panganib ng impeksyon.

• • • • •
 • Nagbibigay ang eksklusibong pagpapasuso ng •
 • lahat ng enerhiya at nutrisyon na kinakailangan •
 • ng mga sanggol sa kanilang unang anim na •
 • buwan ng buhay. •
 • • • • •



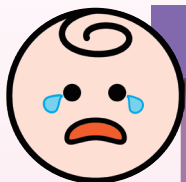
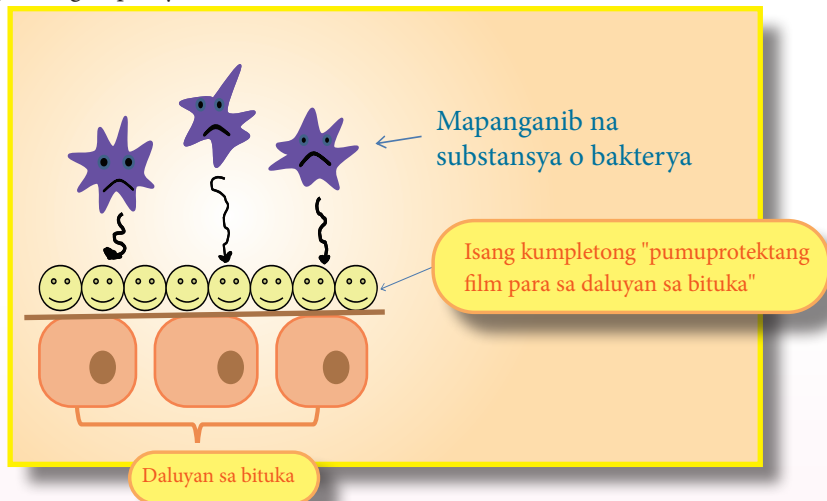
Nag-aalok ng komprehensibong nutrisyon na nagtataguyod ng paglaki



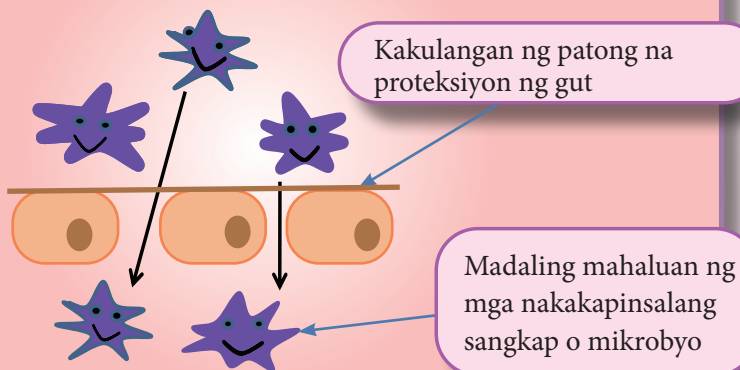
Buhay na substansya ang gatas ng ina. Nakagagawa ang mga ina ng gatas na may iba't ibang kumbinasyon ng mga sustansya na partikular na biyolohikal at natutugunan ang mga pangangailangan ng kanilang mga sanggol sa iba't ibang yugto ng paglaki. Tumutulong ang mga sustansya na nasa gatas ng ina, tulad ng omega-3 fatty acid (hal DFA) at taurine, upang mabuo ng mga sanggol ang iba't ibang bahagi ng kanilang katawa, gaya ng utak, mga mata at ang sistema ng pagtunaw. Ang pagdaragdag ng iba't ibang sangkap sa gatas na pormula ay ang paggaya sa gatas ng ina. Sa kasalukuyan, walang sapat na ebidensya upang magpahiwatig na ang mga sangkap na ito ay kapaki-pakinabang sa pangmatagalang kalusugan ng mga sanggol.

Eksklusibong pagpapasuso

Pinoprotektahan ng mga antibody at iba pang sangkap sa gatas ng ina ng **mga sanggol na eksklusibong pinapasuso** ang kanilang bituka upang mabawasan ang panganib ng impeksyon



Pagdaragdag sa pormulang gatas o tubig



Mababawasan ang pagkagusto ng mga sanggol para sa gatas ng ina ng hindi kinakailangan na pagdaragdag ng gatas na pormula o tubig na nagreresulta sa **pagbaba ng produksyon ng gatas ng ina**

Direktang pagpapasuso

Hindi limitado sa komposisyon ng gatas ng ina sa mga benepisyo ng pagpapasuso...

- ❖ Maglalabas ang parehong ina at sanggol ng **"hormon ng pag-ibig" (oxytocin)** sa panahon ng ugnayang **balat-sa-balat** habang nagpapasuso na pinahuhusay ang pagmamahalan...



Para sa mga sanggol:

Pinasisigla ang pag-unlad ng emosyon, intelektuwal at **utak upang** maging masaya at may kumpiyansang maliliit na bata



Para sa mga ina:

Nire-relaks ang katawan at isipan, pinananatili ang masayang kalooban, sagana sa pagmamahal ng isang ina... **positibong epekto** sa pagiging magulang



- ❖ Tumutulong ang direktang pagpapasuso sa **pagpapakain na may kakayahang tumugon** (mangyaring tingnan ang pahina 16-19 para sa mga detalye)





- ❖ Ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang labis na pagkain ay ang hayaang ang sanggol ang **magsimula sa pagsuso**, sa gayon ay **nababawasan ang panganib ng labis na katabaan at diabetes sa hinaharap**



- ❖ **Mas kaunti ang kalamangan na magkaroon ng malocclusion (tulad ng nakausling mga ngipin)** ng mga sanggol na direktang pinasuso



Gustong malaman ng ilang ina ang eksaktong dami ng gatas na nasususo ng kanilang mga sanggol at umalis sa direktang pagpapasuso. Gayunman, nag-iiba-iba ang nasususong gatas sa pagitan ng mga sanggol at sa pagitan ng mga pagpapasuso. Mas mahusay na matutugunan ang mga pangangailangang pisikal at sikolohikal ng mga sanggol ng mga ina na inoobserbahang mabuti ang mga hudyat ng kanilang mga sanggol (mangyaring tingnan ang pahina 16 para sa mga detalye)



Pagpapalaki ng Matalino at Masayang Bata

Ang pakikipag-ugnay sa inyong sanggol sa sinapupunan ay itinataguyod ang pagbuo ng utak ng sanggol

Sa halos 20 linggo, maaaring madama ng hindi pa naisisilang na sanggol ang mga tunog sa paligid nito at ang mga emosyon ng ina.

Maaaring higit na makipag-ugnay ang mga umaasang magulang sa sanggol bago ang pagsisilang sa pamamagitan ng:

- ❖ Dahan-dahang paghaplos sa tiyan
- ❖ Pagdama sa paggalaw ng sanggol
- ❖ Pakikipag-usap sa kanya
- ❖ Paghuni ng isang awit sa kanya
- ❖ Pakikinig ng musika kasama siya (Huwag patugtugin ang musika nang direkta sa tiyan.)



Maaari ding sumali ang mga nakatatandang kapatid, upang magtatag ng magandang pundasyon para sa malapit na kaugnayan ng pamilya!



Pakikipag-ugnay sa Inyong Sanggol

Pagkatapos ng panganganak, makakaya ng mga magulang na:

- ✱ Makipag-ugnay nang balat-sa-balat sa kanilang sanggol
- ✱ Panatilihin ang ina at sanggol sa parehong silid
- ✱ Obserbahan at tumugon sa sanggol nang mas madalas: tumutugon na pagpapasuso, pagyakap, pagkalma, pakikipag-usap at pagkanta sa kanya....



Kapag pinananatili ng mga magulang na **malapit** sa kanila ang sanggol at **tumutugon** nang napapanahon sa kanyang mga pangangailangan, gagawin nila siyang batang **masaya at may kumpiyansa** sa sarili.



Ang malapit at mapagmahal na pagmamahalan sa pagita ng mga magulang at mga sanggol:

- ❖ Kapag nadarama ng mga sanggol na minamahal sila, naglalabas sila ng "hormon ng pag-ibig" sa halip na hormon ng stress
- ❖ Tumutulong ang mga ito na **mabuo ang utak ng mga sanggol** at maitatag ang pundasyon para sa kanilang kalusugan panghabambuhay
- ❖ Inilalabas din nito ang "hormon ng pag-ibig" sa mga magulang, na pinasisigla ang pagmamahal at mga kakayahan sa pagiging magulang
- ❖ Makadarama ang mga sanggol ng seguridad, mananatiling kalmado at hindi gaanong iiyak

Simulan ang inyong paghahanda sa pagpapasuso mula sa pagbubuntis

Nagsisimulang maghanda para sa pagpapasuso ang inyong mga suso sa halos panahon na magbuntis kayo at magsisimulang gumawa ng colostrum sa panahon ng ikalawang trimestre

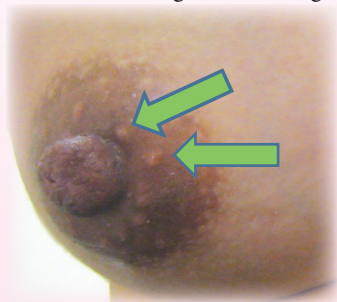


Alam ba ninyo?



Nagsisimula sa pagbubuntis ang mga pagbabago sa mga Suso

Maaaring makaramdam ang mga umaasang ina ng pagkapuno ng kanilang mga suso at panginitim ng mga areola, maging ang produksyon ng kaunting dami ng gatas. Maaaring magkaroon ang ilan ng karagdagang suso sa ilalim ng kanilang mga kilikili. (Basahin sa pahina 88), o mayroong mga sebaceous gland sa ibabaw ng areola (gaya ng ipinakikita sa ibaba)



Mula sa panahon ng pagbubuntis hanggang sa panahon ng paggawa ng gatas, lumilitaw ang mga lumaki at nakausling sebaceous gland (kilala rin bilang Montgomery Glands) sa areola at maglalabas ang mga ito ng

- ❖ Langis: pinipigil ang pagkatuyo ng mga areola at mga utong
- ❖ Isang substansya na panlaban sa mikrobyo: pinoprotektahan ang balat mula sa impeksyon
- ❖ Mga substansya na may amoy ng ina: tumutulong upang ihatid ang sanggol sa suso

Hindi kailangang linisin ang inyong mga utong bago magpapasuso

Alam ba ninyo?



Hindi nakaaapekto ang laki ng mga suso sa supply ng gatas

Walang kaugnayan ang dami ng nagagawang gatas ng ina sa laki ng mga suso. Kahit kung ang mga ito ay medyo maliit, malaki ang papel ng kapasidad na mag-imbak ng suso. Madaragdagan ang dalas ng pagsuso ng inyong sanggol, kung kinakailangan, upang mapanatili ang kabuuang arawang pagsuso ng gatas ng ina

Panoorin ang video:



<http://s.fhs.gov.hk/st76x>

Hindi nakaaapekto sa direktang pagpapasuso ang dapa o baligtad na mga utong

Kung sumususong wasto ang sanggol, hinihila niya ang utong at karamihan ng areola sa kanyang bibig at hindi lang ang utong



Nangangailangan ang matagumpay na pagpapasuso ng sama-samang pagsisikap ng ina, ng sanggol at ng pamilya, upang matuto, umangkop at mapagtagumpayan ang mga hamon nang magkakasama

- ☹ Maaaring hindi epektibong makasipsip ang ilang sanggol. Maaaring mayroong labis na pagbaba ng timbang, pagkaubos ng tubig sa katawan o malubhang paninilaw ng balat
- ☹ Maaaring makaramdam ang ilang ina ng pagkabigo dahil sa mga pangamba at stress, habang maaaring makaranas ang iba ng masakit na mga utong, baradong mga daluyan o mastitis dahil sa hindi angkop na kasanayan sa pagpapasuso





Dapat maghanda nang maaga ang mga umaasang magulang, sanayin ang kanilang mga sarili sa kaalaman sa pagpapasuso at humingi ng suporta sa pamilya. Maaaring matagumpay na mapasuso ng karamihang ina ang kanilang mga sanggol kung hihingi sila ng tulong nang maaga kung magkaroon ng mga problema

Mangyaring basahin:

“Paano pakainin ang inyong sanggol, ito ay inyong (may kaalamang) desisyo”



<http://s.fhs.gov.hk/4rqx8>



Mga usapan bago manganak



Mga grupo sa pagpapasuso



Pagtuturo ng pagpapasuso



Kung mas matagal na pinasuso
ang isang sanggol, magkakaroon ng
mas maraming pakinabang sa
kalusugan ang mga ina at ang kanilang
mga sanggol

Kabanata 2 - Isinilang na ang inyong sanggol

Kailangang umangkop ng inyong sanggol sa bagong mundo sa labas ng sinapupunan. Habang lumalaki at umuunlad siya, magbibigay siya ng mga senyales upang ipahiwatig ang kanyang mga pangangailangan. **Dapat magmasid, umunawa at tugunan ng mga magulang** ang mga pangangailangang pisikal at sikolohikal ng kanilang sanggol upang tulungan siyang masanay sa kapaligiran

Panoorin ang video



Malapit na ugnayang balat-sa-balat

<http://s.fhs.gov.hk/d92u0>



Sasilid ng paanakan:

Sa gintong unang oras, mula sa pagkakaroon ng ugnayang balat-sa-balat hanggang sa unang pagsuso ng gatas ng ina, ang sanggol ay

5. Kinukuha ito!
Sinisipsip ang suso!



1. Humihiga sa hubad na dibdib ng ina



2. Inaamoy ang amoy ng ina



4. Gumagapang patungo sa suso



3. Tinitingnan ang ina



- * Ipinaaabot nito ang init at damdamin ng pag-ibig mula sa inyo patungo sa inyong sanggol sa labas ng inyong sinapupunan. Nagbibigay ito sa kanya ng **init, pinatatag ang tibok ng kanyang puso at paghinga**, at nagbibigay ng **pakiramdam ng seguridad**
- * Tumutulong ang paglantad sa inyong normal na bakteryang katawan sa paglaki ng kanyang normal na bakteryang

Ang mga kasanayan sa panganganak na mainam sa ina tulad ng ugnayang balat-sa-balat ay ginagawa na sa maraming ospital. Mangyaring magtanong sa ospital kung saan kayo manganganak para sa mga detalye.



Ang madalas na ugnayang balat-sa-balat sa inyong sanggol ay:

- ❖ Pinasisigla ang kusang paglalabas ng gatas at **tumutulong sa pagdaloy ng gatas**
- ❖ **Pinakakalma** ang inyong sanggol (lalo na kapag umiiyak)
- ❖ Pinahuusay **ang pagmamahalan** sa pagitan ninyo at ng inyong sanggol



Pakiramdam ko ay pinagpala ako!



Gawing mas madali ang direktang pagpapasuso!

Napakatamis nito!

Sa panahon ng pagpapasuso at ugnayang balat-sa-balat sa inyong sanggol, mangyaring tandaan na:

- * Maaaring gamitin ng ina ang bahagyang nakasandal o nakaupong posisyon, sa halip na nakahiga sa kama
- * Hindi dapat natatakpan ang bibig at ilong ng sanggol
- * Bigyang-pansin ang kulay ng balat ng sanggol at ang paghinga
- * Dapat ibalik ng ina ang sanggol sa kanyang kuna kung inaantok siya

Tumutugon na pagpapasuso

Mahalaga ang napapanahong pagtugon ng mga magulang sa mga pangangailangan ng sanggol sa pag-unlad ng utak ng sanggol na tumutulong na maitatag ang pagmamahal sa isa't isa at ugnayang nagtitiwala

Panoorin ang video



<http://s.fhs.gov.hk/rheg0>



Pakainin kaagad ang inyong sanggol kapag nagbibigay siya ng **maagang hudyat ng pagkagutom**



Paghalo



Pagbukas ng bibig



Pagkiling ng ulo,
paghahanap / paghagilap



Ihinto ang pagpapasuso sa sandaling magpakita ang inyong sanggol ng **mga senyales ng pagkabusog**

- ❖ Mga senyales ng pagkabusog: mabagal na sumipsip, inirerelaks ang mga braso at paa, inilalabas ang suso, mukhang nasisiyahan o nakakatulog





Sumususong man ng gatas ng ina o gatas na pormula, dapat **sanggol** ang magpapasuso kung kailan magsisimula o hihinto



Ang pagpapasuso **ay hindi nangangailangan ng mahigpit na iskedyul**, at ang dami bawat pagkakataon **ay maaaring hindi pareho**

Ang pag-iyak o pag-aalburoto ay medyo huling hudyat ng pagkagutom



Huwag hintaying gutom na gutom ang inyong sanggol at nagsisimulang umiyak bago pasusuhin, dahil maaari itong magkaroon ng epekto sa epektibong pagsuso

Bagama't nakabuka ang bibig ng inyong sanggol, bumabaluktot ang dila at hinahadlangan ang tamang pagkabit!



Maaari ninyong kalmahin ang inyong sanggol gamit ang ugnayang balat-sa-balat bago pasusuhin



Hindi lang nagbibigay ng **nutrisyon** sa sanggol ang tumutugon na pagpapasuso ngunit tumutulong din na mabuo ang **pagmamahal**, **ginhawa**, at **tiwala** sa pagitan ng ina at sanggol



Ang sanggol na direktang pinasususo **ay hindi maaaring labis na mabusog**



Ang pagpapasuso ang unang pagpipilian kapag tumutugon sa iba't ibang pangangailangan ng sanggol. Tinutupad ng pagsipsip sa suso ang pangangailangan ng sanggol na maging malapit at minamahal ng kanyang ina, naghahatid ng **pakiramdam ng seguridad**



Maaaring magpasuso ang ina upang **pakalmahin** at **kalingain** ang sanggol kapag siya ay umiiyak, nababalisa, nag-aalboroto, malungkot, o hindi mapakali hal pagkatapos ng pagbabakuna



Tumutulong sa direktang pagpapasuso at **pagpaparami ng supply ng gatas**



Maaaring pasusuhin ng ina ang kanyang sanggol upang matugunan ang sarili niyang **mga pangangailangang pisikal at sikolohikal**.
Halimbawa:

- ❖ Kapag gusto niyang yakapin ang sanggol
- ❖ Bago siya lumabas
- ❖ Kapag pakiramdam na puno ang kanyang mga suso



Habang lumalaki ang sanggol, maaaring tumugon ang ina sa kanyang mga pangangailangan sa iba pang paraan

mangyaring basahin:

Masayang Pagiging Magulang 2 - Pagiging Magulang Serye 2 Ugnayang Tumutugon na Pangangalaga sa Inyong Sanggol



<http://s.fhs.gov.hk/3sicq>

Masayang Pagiging Magulang 3 - Pagiging Magulang Serye 7 Pakikipag-ugnay sa Inyong Sanggol - Para sa mga Magulang na may mga Sanggol na Wala Pang Isang Taong Gulang



<http://s.fhs.gov.hk/w2ueg>

Ang mga magulang na hindi nagawang magpasuso nang direkta ay dapat ding tumugon sa kanyang mga pangangailangan sa napapanahong paraan

Pagpapasuso sa Araw at Gabi

Pasusuhin nang madalas ang inyong sanggol ayon sa kanyang mga pangangailangan **sa araw** at **gabi** sa unang linggo pagkatapos isilang.

- ❖ Mas angkop ito para sa kanyang maliit na sikmura
- ❖ Pinapayagan siyang tumaas ang timbang nang mabilis at lumaki
- ❖ Ipinahihiwatig ng pagpapanatiling malapit ng sanggol sa mga magulang araw at gabi ang pakiramdam ng seguridad at pagiging minamahal
- ❖ Madaragdagan ang produksyon ng gatas ng madalas na paglalabas ng gatas mula sa mga suso (Mangyaring basahin ang 28-29)
- ❖ Mas maraming hormon na gumagawa ng gatas ang nailalabas sa gabi na tumutulong sa pagtaas ng produksyon ng gatas
- ❖ Pinipigil ang milk stasis na binabawasan ang pagkapuno at panganib ng baradong mga daluyan o mastitis (Mangyaring basahin ang pahina 32, 82-85)



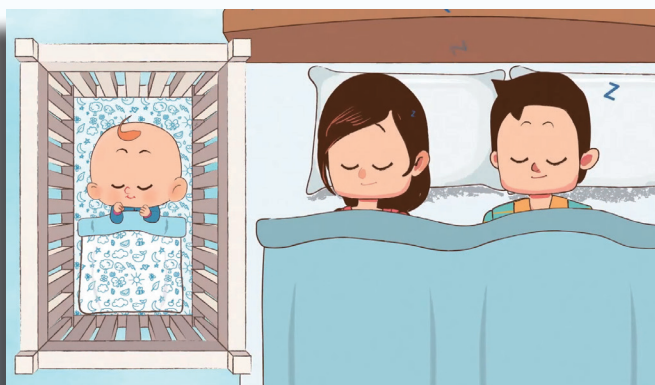
Panatilihin ang ina at sanggol sa parehong silid

Hayaang matulog ang sanggol sa isang **kuna sa araw at gabi** katabi sa kama ng kanyang ina:

- ❖ Maginhawa ito para sa ina upang tumugon sa mga pangangailangan ng sanggol sa napapanahong paraan
- ❖ Tumutulong sa pag-unlad ng utak ng bata ang pagiging malapit ng ina at sanggol at pagkakilala sa isa't isa
- ❖ Nagiging mas kumpiyansa ang ina sa pangangalaga para sa kanyang sanggol
- ❖ Binabawasan nito ang panganib ng Biglang Pagkamatay ng Sanggol



Matulog nang Ligtas at
Matiwasay
<http://s.fhs.gov.hk/086ly>



Mga
payo

Maraming ospital ang sumusuporta sa rooming-in, na pinananatiling sa parehong silid ang mga ina at sanggol. Mangyaring magtanong sa ospital kung saan kayo manganganak para sa mga detalye

Mga Payo para sa Pagpapasuso sa Gabi



- ❖ Panatilihing madilim at tahimik ang silid
- ❖ Ilagay ang kuna kalapit ng kama ng ina upang maobserbahan niya kaagad ang kanyang sanggol, pasusuhin siya sa napapanahong paraan, at bawasan ang pag-iyak ng sanggol
- ❖ Maaaring isaalang-alang ng ina ang paghiga sa kanyang gilid kapag nagpapasuso
- ❖ Ihanda ang mga item na kailangan para sa pagpapasuso sa silid sa simula pa



Mga Payo para sa mga Ama:

- ❖ Suportahan ang ina, purihin siya at kilalanin ang kanyang mga pagsisikap
- ❖ Hikayatin at tulungan ang ina na magkaroon ng maraming pahinga hangga't maaari. Makibahagi sa ibang gawain ng pangangalaga sa sanggol, halimbawa, pagpapadighay, pagpapalit ng mga lampin at pagpapaligo sa sanggol, atbp
- ❖ Ihanda ang mga inumin, meryenda, at unan para sa kanya kapag nagpapasuso siya ng sanggol



Maging malapit sa at tumugon nang mas madalas sa inyong sanggol

Natututo at umaangkop ang mga ina at sanggol sa araw at gabi:

- ★ Habang pinasususo ng ina ang kanyang sanggol ayon sa kanyang mga pangangailangan, magiging mas matatag ang produksyon ng gatas at huhusay ang kanyang mga kasanayan sa pagpapasuso
- ★ Unti-unti ring bubuo ang sanggol ng mas regular na pattern ng pagsuso





Mga Kapaki-pakinabang na payo upang pataasin ang suplay ng gatas



Simulan ang pagpapasuso nang maaga hangga't maaari

Matapos isilang, simulan ang ugnayang balat-sa-balat sa inyong sanggol at magpasuso nang maaga hangga't maaari upang matutunan ng inyong sanggol na sumipsip bago "lumabas" ang inyong gatas (Mangyaring basahin ang pahina 14)



Tumutugon na pagpapasuso

Gusto ng inyong bagong silang na sanggol na pasusuhin nang madalas dahil napakaliit ng kanyang sikmura. Kailangan ninyong pansinin ang mga hudyat ng kanyang maagang pagkagutom at pasusuhin siya nang walang pagpipigil sa oras o dami (Mangyaring basahin ang pahina 16-19)



Pagpapasuso sa Gabi

Hindi masasabi ng inyong sanggol ang pagkakaiba ng araw at gabi kapag humihingi ng pagpapasuso. Maginhawa para sa inyo na pasusuhin siya sa pagpayag na matulog ang inyong sanggol sa isang kuna na katabi ng inyong kama. Kaya, tutulong ang pagpapasuso sa gabi na madagdagan ang supply ng gatas (Mangyaring basahin ang pahina 20-22)



Siguraduhin na sumususo nang tama ang inyong sanggol

Kung sumisipsip nang tama ang inyong sanggol, makakukuha siya ng sapat na gatas at maiiwasan ninyo ang pagkakaroon ng masakit na mga utong. Humingi ng tulong mula sa mga propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan kung mayroon kayong anumang problema sa pagpapasuso (Mangyaring basahin ang Kabanata 4)

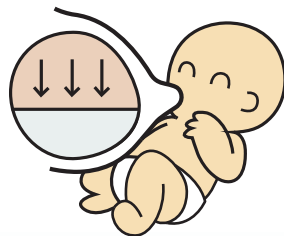


Mabisang pagsuso at Madalas na pagpapasuso



Siguraduhin ang mabisang pag-alis ng gatas ng ina

Mapahuhusay ang pagdaloy ng gatas ng pagkakaroon ng ugnayang balat-sa-balat bago ang pagpapasuso. Gayunman, kung hindi maayos ang pagsipsip ng inyong sanggol, ilabas ang natirang gatas pagkatapos ng pagpapasuso (Mangyaring basahin ang pahina 28-29)



Lunas sa kirot

Anumang uri ng "kirot", kabilang ang mga sugat at kirot sa suso, ay maaaring magpabagal sa daloy ng gatas. Maaari ninyong maibsan ang kirot sa pamamagitan ng paggamit ng mga pang-alis ng kirot (angkop ang paracetamol para sa mga nagpapasusong ina), pagpapahid ng malamig na pomento (cold compress) sa inyong mga suso, o pagsasagawa ng maginhawang posisyon sa pagpapasuso (Mangyaring basahin ang kabanata 4)



Pagkakaroon ng sapat na pahinga

Matulog habang natutulog ang inyong sanggol, ipagawa ang mga gawaing-bahay sa inyong kapamilya o kasambahay, pagaanin ang gawaing-bahay, at bawasan ang mga pagdalaw ng mga bisita upang magkaroon ng mas maraming oras sa pamamahinga





Balanseng Diyeta

Panatilihin ang balanseng diyeta upang mayroon kayong sapat na mga sustansya para masiguro ang kalidad ng inyong gatas. Dapat uminom ng mas maraming tubig at sabaw ang mga nagpapasusong ina kapag nauuhaw (Mangyaring basahin ang Kabanata 6)



Mga payo

Maaaring abutin ng ilang araw o maging ilang linggo upang makita ang mga resulta

Kaya mong magawa ito!



Huwag dagdagan ng tubig o gatas na pormula nang magaan

Mapupuno ang maliit na sikmura ng inyong sanggol ng pagbibigay ng tubig o gatas na pormula, babawasan ang kanyang pagkagusto na sumuso, at hahantong sa nabawasang produksyon ng gatas.

Huwag gumamit ng mga pacifier o mga bote nang magaan

Iba ang pagsipsip sa tsupon mula sa pagsipsip sa suso. Maaaring maapektuhan ng mga tsupon ang kakayahan ng ilang sanggol (lalo na ang mga sanggol na kulang sa buwan) na matuto at masanay sa mabisang pagsuso. Kung gusto ninyong gumamit ng mga tsupon, maaari ninyong isaalang-alang ang paggamit ng mga ito kapag ang inyong sanggol ay mahigit 1 buwang gulang o kapag naitatag na ang mabisang pagpapasuso.

Iwasan ang sobrang paglalabas ng gatas ng ina

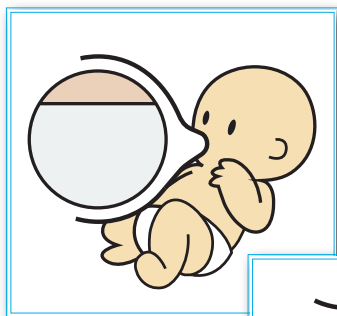
Maaaring magdulot ng labis na produksyon ng gatas sobrang pagpapalabas ng gatas na ginagawang puno ang suso kaya nadaragdagan ang panganib ng baradong mga daluyan at mastitis. Kumonsulta sa mga propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan para sa karagdagang impormasyon.

Buhay na substansya ang gatas ng ina

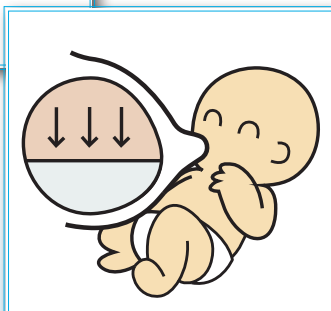


Binabago nito ang bawat pagsuso at pang-araw-araw upang tumulong sa paglaki ng inyong sanggol

Paggawa ng gatas ng ina upang matugunan ang mga pangangailangan ng sanggol



Nagsisimulang sumipsip ang sanggol sa suso



Mabisang pagsuso

at

**madalas na
pagpapasuso**

Karamihang gatas
ay naalis na

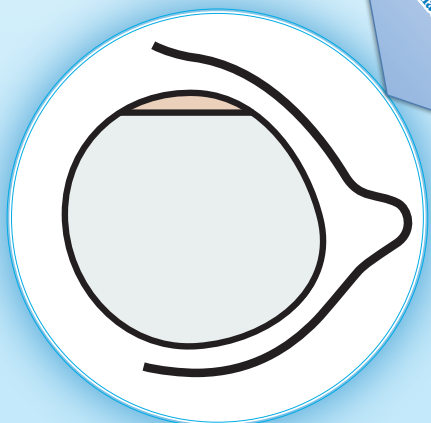


Mensahe
mula sa
suso

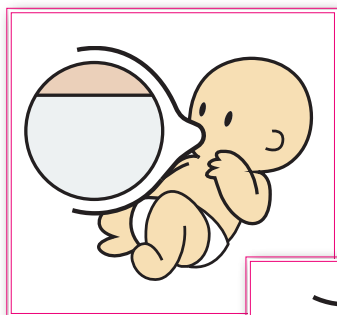


Ang
nagagawang
gatas ay
unti-unting
madaragdagan

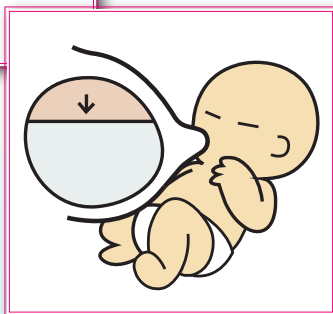
**Kaunting natirang gatas =
mataas na pangangailangan**



Paramihin ang produksyon ng gatas



Nagsisimulang sumipsip ang sanggol
sa suso



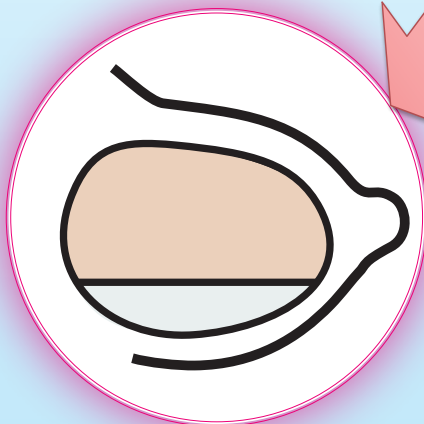
Hindi mabisang pagsuso
o
madalang na pagpapasuso

**Gatas na naiwan
sa suso**



Mensahe
mula sa
mga suso

Ang nagagawang
gatas ay
unti-unting
mababawasan



**Maraming natira =
sobrang supply**

Bawasan ang produksyon ng gatas

Kabanata 3 - Paglalakbay sa pagpapasuso

Kaya kong



- ❖ Pasusuhin ang aking sanggol kaagad hangga't maaari. **Huwag hintaying "lumabas" ang gatas**
- ❖ Magpasuso ayon sa mga pangangailangan ng sanggol. Magpasuso nang hindi bababa sa 3-4 na beses sa unang araw
- ❖ **Lumapit sa mga propesyonal ng pangangalaga ng kalusugan para sa pagtuturo sa pagpapasuso** upang suriin kung kumakapit nang tama ang aking sanggol
- ❖ Ilagay ang aking sanggol sa kuna kalapit ng aking kama, upang madali kong maobserbahan ang mga pangangailangan ng aking sanggol at kaagad na makatugon
- ❖ Matulog kasabay ng pagtulog ng aking sanggol at bawasan ang mga pagdalaw ng bisita upang magkaroon ng maraming pahinga hangga't maaari

Kung hindi kayo direktang makapagpasuso sa inyong sanggol: kailangan ninyong madalas na magpalabas ng gatas sa loob ng 2 oras pagkatapos magsilang upang mapasuso ninyo ang inyong sanggol ng colostrum at mapasigla ang patuloy na produksyon ng gatas

Panoorin ang video



<http://s.fhs.gov.hk/48vyr>

Pag-unawa sa colostrum

- * Nagsisimulang gumawa ng colostrum ang inyong mga suso sa panahon ng ikalawang trimestre ng pagbubuntis
- * **Hindi kayo makadarama ng pagkapuno ng suso** dahil kakaunti ang dami ng colostrum
- * Tinutulungan din ng makapal na colostrum ang inyong sanggol na malaman at maiugnay ang mga kakayahan sa pagsuso, paglunok at paghinga.
- * Ang colostrum, puno ng mga antibody, ay ang **unang dosis ng sanggol ng "natural na bakuna"**



<http://s.fhs.gov.hk/tane8>

Unawain ako



Aktibidad	Karamihang alerto sa unang 2 oras pagkatapos magsilang; pagkatapos nagiging antukin sa susunod na 10 oras (maaaring magising minsan o dalawang beses sa pagitan)	
Laki ng sikmura	 Halos 5-7ml	Halos kasing laki ng holen na mainam na tumutugma sa dami ng colostrum
Pattern ng pagpapasuso	Nangangailangan ng hindi bababa sa 3-4 na beses sa unang araw (Karaniwang mayroong sapat na reserba ang mga sanggol upang magawa ang kanilang mga pangangailangan)	
Maruruming lampin		Isang beses man lang, matingkad na berde at malagkit na meconium
Mga basang lampin		1 man lang
Timbang	Banayad na sikolohikal na pagbaba ng timbang	
Paninilaw ng balat ng bagong silang na sanggol	Karaniwang wala	

*Ang impormasyong nasa talahanayan sa itaas at sa P. 33, P. 37 ay batay sa **isang** malusog at kumpleto sa buwan na sanggol



- ❖ Ilagay ang aking sanggol sa kuna kalapit ng aking kama, upang madali kong maobserbahan ang aking sanggol at makatugon sa kanyang mga pangangailangan
- ❖ Huwag pigilin ang dalas ng pagpapasuso. Pasusuhin ang aking sanggol kapag naobserbahan ang **mga maagang hudyat ng pagpapasuso**. Karaniwang kailangan ng sanggol ng **8-12 pagpapasuso** sa isang araw
- ❖ Hikayatin ang reflex na paglabas bago ang pagpapasuso (Mangyaring basahin ang pahina 48-49)
- ❖ Karaniwang kailangan ng sanggol na sumuso sa parehong suso sa yugtong ito
- ❖ Gawin ang pagkukusa na lumapit sa mga propesyonal ng pangangalaga ng kalusugan para sa pagtuturo sa pagpapasuso upang suriin kung kumakapit at sumisipsip nang tama ang aking sanggol
- ❖ Manmanan ang **ihi at dumi** ng aking sanggol upang siguraduhin na nakakukuha siya ng sapat na gatas
- ❖ Eksklusibong pasusuhin ang aking sanggol. Huwag dagdagan nang bahagya ng gatas na pormula o tubig
- ❖ Magkaroon ng maraming pahinga na kaya ko. Isaalang-alang ang paglimita sa mga pagdalaw ng bisita kung kinakailangan.
- ❖ Magkaroon ng balanseng diyeta at uminom ng mas maraming tubig o sabaw

Alamin pa ang tungkol sa "pagdating ng gatas"



- * Makaaapekto ang mga pagbabago ng hormon sa dami ng gatas na nagagawa at hahantong sa pagkapuno ng suso.
- * Mahaharangan ng pamamaga sanhi ng pagkapuno ng suso ang pagdaloy ng gatas na ginagawang mas mahirap para sa inyong sanggol na sumipsip. Unti-unting mawawala ang pakiramdam na pagkapuno ng suso sa loob ng 12-24 na oras
- * Upang tumulong sa pagdaloy ng gatas maaari kayong:
 - ☆ Magsimula sa pagpapasuso nang maaga hangga't maaari at madalas
 - ☆ Magpalabas ng kaunting dami ng gatas upang palambutin ang areola. Tumutulong ito sa inyong sanggol na kumapit at sumipsip
 - ☆ Maglapat ng malamig na pomento (cold compress) sa inyong suso gamit ang pakete ng yelo, malamig na tuwalya, o dahon ng repolyo
 - ☆ Uminom ng mga pang-alis ng kirot. Angkop ang paracetamol (Panadol) para sa mga nagpapasusong ina



Kung mayroon kayong napunong suso na nagtatagal sa loob ng mahigit sa 24 na oras o **walang "lumalabas na gatas"** sa **ika-4 na araw matapos magsilang**, dapat kayong humingi ng payo mula sa mga propesyonal ng pangangalaga ng kalusugan sa lalong madaling panahon.



Aktibidad	Kumpara sa unang araw, mas aktibo ako at alerto ngunit hindi ko masabi ang araw mula sa gabi. Kaya kong gumising kaagad at magbigay ng iba't ibang senyales, maging ng pag-iyak, upang ipahayag ang aking mga pangangailangan. (Mangyaring basahin ang susunod na pahina, "Umiiyak na Sanggol")	
Laki ng sikmura	 Halos kasing laki ng bola ng ping-pong Halos 22-27ml	
Pattern ng pagpapasuso	Karaniwang kailangan ng hindi bababa sa 8-12 pagpapasuso sa unang ilang araw (Maliit pa ang sikmura ng mga sanggol at kaya nangangailangan ng madalas na pagpapasuso)	
Maruruming lampin	Meconium Nagbabago sa matingkad na kulay kape sa ika-3 at ika-4 na araw at pagkatapos ay manilaw-nilaw Hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw  Hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw	
Mga basang lampin	Sa ika-1 at ika-2 na Araw  hindi bababa sa 1-2 beses sa isang araw	Sa ika-3 at ika-4 na Araw  hindi bababa sa 3-4 na medyo punong lampin sa isang araw
Timbang	Nagpapatuloy sa sikolohikal na pagbawas ng timbang. Maaaring magsimula ang ilang sanggol na muling makabawi ng timbang mula ika-4 na Araw pasulong	
Paninilaw ng balat ng bagong silang na sanggol	Dumarami ang antas ng pigment na tinatawag na bilirubin dugo na nagreresulta sa paninilaw ng balat at mga mata	

Mga puntong tatandaan sa paninilaw ng balat ng bagong silang na sanggol

- * Bisitahin ang Sentro ng Kalusugan ng Ina at Bata (Maternal and Child Health Center) sa loob ng 1-2 araw matapos lumabas mula sa ospital o mag-follow up ayon sa nakaiskedyul
- * Siguraduhin na sumususo ng sapat na gatas ng ina ang inyong sanggol. Maaari nitong mabawasan ang panganib ng malubhang paninilaw ng balat
- * Huwag painumin ng karagdagang tubig, tubig na may glucose o gatas na pormula

Mini Interlude (1): "The 2nd Night"



"Maganda ang tulog ng aking sanggol kahapon, pero ngayong gabi ayaw niyang bumitaw at nakakatulog matapos sumuso nang ilang sandali lang. Kapag inalis ko siya sa suso, umiiyak siya! Hindi ba sapat ang aking gatas?"



"Pinakamahusay ang dibdib ni Mommy!"

- ❖ Matapos magpahinga nang isang araw, ngayon mas alerto ang pakiramdam ko. Isa itong nakatutuwa at nakawiwiling mundo:
 - ◇ Napaliligiran ako ng maliliwanag na ilaw, ingay, at kakaibang amoy...
 - ◇ Binabalot ako at iniiwang mag-isa sa kuna...
 - ◇ Paminsan-minsan hinihipo ako ng mga di-kilalang tiyuhin at tiyahin...
- ❖ Mainit at ligtas ang dibdib ni Mommy. Pinagpala ako sa pakikinig sa kanyang tibok ng puso at bores



"Ito ang panahon ng pag-angkop ng sanggol."

- ❖ Napagod ang inyong sanggol sa proseso ng pagsisilang. Matapos magpahinga sa buong araw, magiging aktibo ang inyong sanggol sa ikalawang araw ng buhay, lalo na sa gabi
- ❖ Napakaikli ng siklo ng pagtulog ng mga bagong silang na sanggol. Sila ay **mabilis magising**
- ❖ Dahil may maliit na sikmura ang mga sanggol at mabilis masipsip ang colostrum, makakaramdam ng pagkagutom ang mga sanggol sa loob ng isang oras o maaaring mas maikli pa. Kaya kailangan nila ng **madalas na pagpapasuso**
- ❖ Tumutulong ang madalas na pagsuso na madagdagan ang produksyon ng gatas
- ❖ Ang inang pinapayagan ang kanyang anak na sumuso nang madalas at magkaroon ng ugnayang balat-sa-balat ay gagawing mas madali para sa kanya na **umangkop** sa isang nakatutuwang bagong mundo at **matutong sumipsip** ng gatas ng ina



"Mahal kong anak, para sa iyo ay gagawin ko!"



Kaya kong

- ❖ Isama ang aking sanggol sa parehong silid upang maintindihan at kaagan na matugunan ang kanyang mga pangangailangan
- ❖ Mapansin kaagad ang mga hudyat ng pagpapasuso at magpapasuso nang naaayon. Karaniwang kailangan ng aking sanggol ang 8-12 pagpapasuso sa isang araw
- ❖ **Pasusuhin ang aking sanggol sa isang suso muna** hanggang lumambot ito at **magpapasuso sa isa pang suso kung kinakailangan**
- ❖ Manmanan ang **mga basang lampin at mga pagkilos ng pagdumi** ng aking sanggol upang siguraduhin na nakakuha siya ng sapat na gatas
- ❖ Magkaroon ng maraming pahinga hangga't kaya ko sa pamamagitan ng pag-idlip kapag umiidlip ang aking sanggol. Panatilihin ang balanseng diyeta at uminom ng mas maraming tubig o sabaw

Mga payo

- * Bisitahin ang Sentro ng Kalusugan para sa Ina at Bata (Maternal and Child Health Center) o mga klinika kasama ang inyong sanggol upang mag-follow up sa kanyang kalusugan at kung paano siya sumususo
- * Gawin ang pagkukusa na lumapit sa mga propesyonal ng pangangalaga ng kalusugan para sa pagtuturo sa pagpapasuso upang suriin kung kumakapit at sumisipsip nang tama ang inyong sanggol

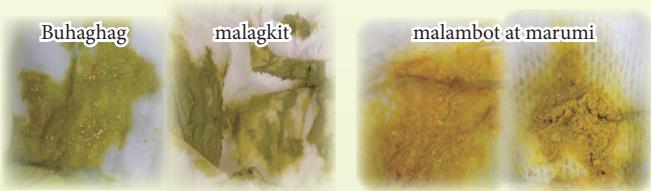
Pag-unawa sa "calibration period"

Sa unang 3 hanggang 5 linggo, mag-a-adjust ang produksyon ng gatas ayon sa pangangailangan:

- * Kung hindi mabisang napatulo ang gatas ng ina, gagawa ang inyong mga suso ng mga substansya na pipigil sa supply ng gatas
- * Pinasisigla ang inyong mga suso ng **mabisa at madalas na pagsipsip** ng inyong sanggol upang gumawa ng sapat na gatas upang maibigay ang kanyang mga pangangailangan
- * Kailangan ng ilang ina na magdagdag ng paglalabas ng gatas upang mapanatili ang produksyon ng gatas (Mangyaring basahin ang kabanata 5)
- * Sa kabilang dako, kung gumagawa ang ina ng napakaraming gatas kaya madalas niyang maramdaman ang pagkapuno ng suso, kailangan niyang kontrolin ang pagbaba ng produksyon ng gatas (Mangyaring basahin ang P. 86-87)

Kung mas marami ang inyong pagpapasuso, mas maraming gatas ang nagaagawa!



Aktibidad	Maikli pa rin ang siklo ng pagtulog. Magkakaroon ako ng mga yugto ng tahimik at aktibong pagtulog. Mabilis akong magising araw man o gabi
Laki ng sikhura	 Ika-7-10 araw Laki ng isang itlog Halos 60-80ml
Pattern ng pagpapasuso	* Halos 8-12 beses sa isang araw. Nag-iiba-iba ang tagal ng pagpapasuso sa pagitan ng mga sanggol mula sa 10 hanggang 40 minuto * Habang lumalaki ang sikhura ng sanggol, humuhusay ang kanyang kasanayan sa pagsuso, at dumarami ang supply ng gatas ng ina, sususo siya nang halos 7-8 beses sa isang araw kapag papalapit na siya sa 1 buwang gulang * Ang ilang sanggol, pinapasuso man o umiinom ng gatas na pormula, ay maaaring pasusuhin nang mas madalas sa ilang partikular na panahon ng isang araw, at pagkatapos ay matutulog sa loob ng 4-5 oras. Tinatawag itong “nakaklaster na pagpapasuso” na kadalasang nangyayari sa gabi
Dumi	Buhaghag malagkit malambot at marumi  Normal na texture ng dumi Maaaring maging madilaw, maberde, o kulay kape ang dumi. Maaaring magkaroon ng malaking pagkakaiba-iba sa dalas at texture. Kadalasang hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw ngunit maaaring hanggang 7-8 beses dahil sa banayad na epektong pampalambot ng dumi ng gatas ng ina
Mga basang lampin	Hindi bababa sa 5-6 na malakas at basang lampin sa isang araw (katumbas ng halos 3 kutsara o 45ml ng tubig sa isang lampin) 
Timbang	Nanunumbalik ang timbang nang isilang sa loob ng halos 1-2 linggo, at pagkatapos ay patuloy na nadaragdagan ang timbang
Paninilaw ng balat ng bagong silang na sanggol	Karaniwang napananatili ang antas ng bilirubin sa halos 1 linggo at pagkatapos ay unti-unting bumababa

Maaaring mangyari ang tumatagal na paninilaw sa ilang pinasususong sanggol at maaaring magtagal ng ilang linggo. Kadalasang hindi ito malubha at hindi naaapektuhan ang kalusugan ng sanggol. Mangyaring magpatuloy na mag-follow up ayon sa mga rekomendasyon ng mga propesyonal sa medisina

Mini Interlude (2): "Umiiyak na Sanggol"



"Patuloy na umiiyak ang aking sanggol maliban kung sumususo o natutulog siya. Natatakot akong lumayaw siya at maging nakabuntot sa pagkarga sa kanya sa tuwing umiiyak siya. Ano ang dapat kong gawin?"

Mangyaring basahin ang booklet na "Pagiging Magulang Serye 3 - Pag-iyak ng sanggol"



<http://s.fhs.gov.hk/laolz>



"Mommy at Daddy, marami akong ikukuwento sa inyo!"

Hindi ko alam kung ano ang gusto ko...

Pagkagutom

mga basang lampin

masakit na tiyan

napakainit

Gusto kong alagaan ako ng aking mommy at daddy!

wala akong kasama

napakaraming tao sa paligid



"Hindi siya palalayawin ng napapanahong pagtugon sa inyong umiiyak na sanggol, ngunit sa halip, palalakihin nito siya na maging isang may kumpiyansa at masayang bata."

- ❖ Natatangi ang bawat sanggol. Magkakaiba ang pagiging sensitibo at pagtugon sa kapaligiran ng bawat isa
- ❖ Sa unang ilang buwan, sinusubukang mabuti ng inyong sanggol na **umangkop** sa bagong mundo sa labas ng sinapupunan
- ❖ Kapag umiiyak ang inyong sanggol, maaari ninyong:

Yakapin siya at magkaroon ng ugnayang balat-sa-balat sa kanya

Pasusuhin siya



Kantahan at kausapin siya

- ❖ Ang hindi pagpansin sa inyong umiiyak na sanggol ay gagawin siyang makaramdam ng pagkabalisa, mawawalan ng tiwala sa kanyang mga tagapag-alaga, at gagawin siyang mas palabuntot
- ❖ Para sa mga sanggol na paulit-ulit na umiiyak nang hindi mapatahan nang walang dahilan wala pa ring paraan na nakabatay sa ebidensya sa pamamahala ng kanilang pag-iyak. Sa kabutihang-palad, ang mga naturang matitinding pagsumpong ng pag-iyak ay karaniwang nawawala kapag ang sanggol ay 3 hanggang 4 na buwang gulang

Mga payo

Habang sinusubukan ang iba't ibang paraan upang pamahalaan ang pag-iyak ng sanggol, sa mga magulang mangyaring maging **matiyaga** at matutunang tanggapin na ganito talaga ang sanggol

Pagkatapos ng unang buwan



Kaya kong

- ❖ Agad na tumugon sa mga pangangailangan ng aking sanggol
- ❖ Iwasan ang pagkabara ng mga daluyan ng gatas/mastitis, **iwasang hayaang manatili ang gatas sa mga suso nang napakatagal**
- ❖ **Eksklusibong pasusuhin ang aking sanggol sa loob ng 6 na buwan** nang walang hindi kinakailangang pagdaragdag ng gatas na pormula o tubig
- ❖ Ipakilala ang matigas na pagkain sa aking sanggol sa halos 6 na buwang gulang. Ipagpatuloy ang pagpapasuso hanggang **2 taon at pasulong**, o ibutaw nang kusa



Pag-unawa sa "Yugto ng Pagpapanatili ng Supply ng Gatas"

- * Nagiging patuloy ang produksyon ng gatas pagkatapos ng calibration sa unang 3-5 linggo nagpapasuso man ang ina o naglalabas ng gatas (Nagiging hindi gaanong halata ang pakiramdam na pagkapuno ng suso)
- * Bagama't hindi makabuluhang dumarami ang produksyon ng gatas sa susunod na ilang buwan, matutugunan ng eksklusibong pagpapasuso ang mga pangangailangan sa paglaki ng mga sanggol sa kanilang unang anim na buwan

Mga payo

Para sa mga inang may problema sa sobrang supply maaari nilang maramdaman ang pagkapuno ng suso nang madalas na magpapataas sa panganib ng baradong mga daluyan at mastitis. (Mangyaring basahin ang kabanata 8).

❖ Makipag-ugnay sa Sanggol



- ❖ Kapag umabot na sa 2 hanggang 3 buwang gulang ang aking sanggol, kaya kong tumulong na magtatag ng karaniwang oras ng pagtulog sa pamamagitan ng pagsasaayos ng regular na mga pag-idlip sa araw at paghikayat sa aking sanggol na matulog nang mag-isa. (Mangyaring basahin ang booklet na “Ang Kantang Pampatulog 1: Pagbuo ng Regular na mga Pattern sa Pagtulog”)



<http://s.fhs.gov.hk/7uwho>

- ❖ Sa halos 6 na buwang gulang, kung magising ang aking sanggol sa hatinggabi, hahayaan ko siyang aliwin ang kanyang sarili upang makatulog muli (Karaniwang hindi kailangan ang pagpapasuso sa gabi.)



Kung mayroon kayong anumang problema sa pagpapasuso (kabilang ang baradong daluyan o mastitis), mangyaring humingi ng payo mula sa sumusunod na mapagkukunan. Para sa mga detalye, mangyaring basahin ang pahina 91:

- ★ **Maternal and Child Health Centres / Mga Klinika ng Pagpapasuso sa inyong ospital na paanakan**
- ★ **Mga hotline sa pagpapasuso**
- ★ **Sistema ng suporta ng kapwa sa pagpapasuso**



Pagkatapos ng unang buwan

Aktibidad

- ❖ Nananatiling gising nang mas matagal at nagiging mas aktibo sa araw. Natutulog nang mas mahaba sa gabi, kaya magiging mas nakatuon ang pagpapasuso sa araw
- ❖ May magkakaibang mga pangangailangan at pattern ang mga sanggol

Pattern ng pagpapasuso

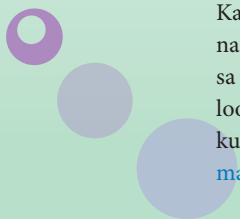
Unti-unting nabubuo ang rutina sa pagsuso at nababawasan ang dalas ng pagsuso. Bawat sanggol ay may natatanging pag-inom ng gatas. Nagbabago ito sa bilis ng paglaki, bilis ng metabolismo, at antas ng aktibidad sa iba't ibang yugto.

Narito ang ilang halimbawa ng mga pagbabago sa gana sa pagkain:

“Biglang paglaki”: Gusto ng mga sanggol na sumuso nang mas madalas na may katumbas na pagdami ng mga basang lampin kaysa sa karaniwan. Maaaring magtagal ang sitwasyong ito mula ilang araw hanggang mahigit sa isang linggo. Dapat pasusuhin ng mga ina ang kanilang mga sanggol ayon sa kanilang mga pangangailangan. Madaragdagan ang produksyon ng gatas nang naaayon upang matugunan ang kanilang mga pangangailangan

“Ayaw na ng gatas”: Habang gumugulang ang pisyolohikal na paglaki ng mga bagong silang na sanggol, maaaring bumagal o bahagyang mabawasan ang dami ng gatas na kinakailangan nila. Hangga't sila ay aktibo at alerto at walang hirap sa katawan, maaari kayong makaramdam ng kapanatagan ng loob. Huwag ipilit ang pagpapasuso. Maaari ninyong isaalang-alang ang pagpapasuso sa isang tahimik na sulok para sa mga sanggol na mausisa tungkol sa kanilang mga kapaligiran at madaling magambala

“Paghintó sa pagpapasuso sa gabi”: Hihinto ang mga sanggol sa pagsuso ng gatas sa gabi, ayon sa kanilang mga pangangailangan. Kadalasan pagkatapos ng ika-3 buwan, nagsisimula ang mga sanggol na unti-unting bumuo ng mga rutina para sa kanilang mga aktibidad sa araw at gabi. Sa halos 6 na buwang gulang, maaaring matulog sa loob ng 6 na oras sa gabi ang halos kalahati ng mga sanggol. Kahit kung magising sila sa hatinggabi, madalas silang **nakakatulog nang mag-isa**



Mga dumi

Kapag ang mga pinasususong sanggol ay halos 1 buwang gulang, maaari silang **magsimulang magkaroon ng mas kaunting dumi**, o maging wala sa loob ng ilang araw. Normal ito hangga't malambot ang dumi, walang pagsusuka o paglaki ng tiyan, at masigla ang mga sanggol at umuutot araw-araw

Maaaring magkaroon ng mas madalas na pagdumi ang ilang sanggol na eksklusibong pinasususo. Mainam ito hangga't hindi matubig ang dumi o mabula at aktibo ang mga sanggol

Kung mayroon pa rin kayong mga tanong tungkol sa pattern ng dumi ng inyong sanggol, mangyaring humingi ng payo mula sa mga propesyonal ng pangangalaga ng kalusugan o sa Maternal and Child Health Centre

Timbang

Magiging mas mabagal ang pagtaas ng timbang pagkatapos ng unang 2 hanggang 3 buwan at maaaring mas kaunti ang pagsuso ng mga sanggol. Kaya, obserbahan ang mga hudyat ng pagkagutom at pagkabusog ng inyong sanggol at iwasan ang sobrang pagpapasuso





May sapat bang gatas ang aking sanggol?



Maaaring obserbahan ng mga magulang ang mga sumusunod na kondisyon upang siguraduhin na may sapat na gatas ang kanilang mga sanggol:

1. Nasisiyahan

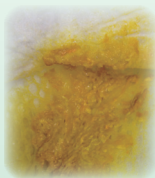


2. **Sapat na dami ng ihi**



Para sa mga detalye, mangyaring sumangguni sa pahina 31, 33 at 37. Kung may maduming lampin ang mga sanggol pagkatapos ng bawat pagsuso, nangangahulugan ito na nakainom sila ng sapat na gatas

3. Sapat na mga dumi



Mangyaring basahin ang pahina 31, 33 at 37

4. Pagtaas ng timbang



Maaaring ipakita ng ilang sanggol ang mga sumusunod na pag-uugali kahit na nakasuso sila ng sapat na gatas:

- ❖ Madalas na pag-iyak
- ❖ Paggising nang madalas



- ❖ Biglang pagbabago ng pattern ng pagpapasuso hal tumaas na bilang / haba ng mga pagpapasuso, o hindi nasisiyahan kung inaalok lamang ng isang suso sa isang pagsuso gaya ng dati

Ang mga ito ay mga normal na pagbabagong pisikal at sikolohikal at pangangailangan ng mga sanggol. Mangyaring basahin ang:

- ❖ Pahina 37 - Klaster na Pagpapasuso
- ❖ Pahina 38-39 - Umiiyak na Sanggol
- ❖ Pahina 42 - Biglang paglaki
- ❖ Booklet na "Pagiging Magulang Serye 5 - Ang Kantang Pampatulog 1: Pagbuo ng Regular na mga Pattern sa Pagtulog"



<http://s.fhs.gov.hk/7uwho>

Kabanata 4 - Pagpapasuso: Mga praktikal na kasanayan

Ano ang "let-down reflex"

- 1** Gumagawa ng gatas ang mga selula mula sa mga mammary gland. Pagkatapos ay iniimbak ito sa maliliit na vesicle at daluyan ng gatas.

- 5** Pagkatapos ay pinipiga ang gatas ng ina sa mas malalaking daluyan at lumalabas.

- 4** Kapag natanggap ang mga senyales, umuurong ang mga selula ng kalamnan sa paligid ng mga vesicle at daluyan.

- 2** Nababalot ng maliliit na kalamnan ang mga vesicle at daluyan ng gatas.

- 3** Habang nagsisimulang sumipsip ang inyong sanggol, ipinadadala ng "hormon ng pag-ibig" (oxytocin) ang mga senyales patungo sa inyong katawan.



**Binibigyang-daan ang gatas na dumaloy nang tuluy-tuloy
ng isang magandang let-down reflex**

Mga dahilan na nagpapahusay ng let-down reflex:

- ❖ Walang nararamdamang kirot
- ❖ **Ugnayang balat-sa-balat**
- ❖ Mabisang pagsipsip ng inyong sanggol
- ❖ Tumingin sa, makinig sa, amuyin at yakapin ang inyong sanggol
- ❖ Pakiramdam na may kumpiyansa
- ❖ Pakiramdam na relaks
- ❖ Sapat na pahinga



Mga dahilan na pumipigil sa let-down reflex:

- ❖ **Nakararanas ng kirot**
- ❖ Paghiwalay mula sa sanggol
- ❖ Hindi mabisang pagsipsip ng inyong sanggol
- ❖ Kulang sa kumpiyansa
- ❖ Mga negatibong emosyon at pagkabalisa
- ❖ Pakiramdam na pagod



Kapag nangyari ng let-down reflex, maaaring magkaroon ang ilang ina ng mga sumusunod na reaksiyon:

- ★ Pangingilabot sa mga suso
- ★ Inilalabas ang mga daloy ng gatas
- ★ Tumutulo ang gatas mula sa mga suso
- ★ Mga pag-urong ng bahay-bata

Kahit hindi nakararanas ang ilang ina ng anumang reaksiyon, maaari pa rin silang magpasuso

Pasimula sa pagpapasuso

Maaari ninyong gamitin ang mga sumusunod na paraan upang **pasiglahin ang inyong let-down reflex** bago gawin ang direktang pagpapasuso o paglalabas ng gatas:

Kabanata 4



❖ **Ugnayang balat-sa-balat** sa inyong sanggol

❖ Marahang masahihin ang inyong mga suso

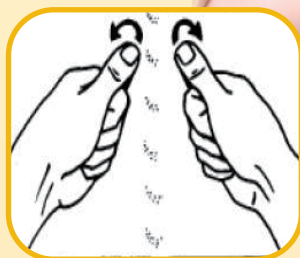


❖ Lapatan ng mainit na pomento (warm compress) ang inyong mga suso (hind lalampas sa 3 minuto)

- ❖ Irelaks ang inyong sarili sa pakikinig sa musika, mag-shower nang maligamgam, isipin ang inyong sanggol, tingnan ang mga litrato at panoorin ang mga video ng sanggol



- ❖ Ipamasahe ang inyong likod sa inyong asawa o isang miyembro ng pamilya





Maghanda at panoorin ang maiikling video sa simula

Mga praktikal na kasanayan:

Balangkas ng
kasanayan



<http://s.fhs.gov.hk/xvxu6>

Posisyon sa
pagpapasuso ng Ina
at Sanggol



<http://s.fhs.gov.hk/abwuu>

Ilapit ang
sanggol sa
suso



<http://s.fhs.gov.hk/104so>

Maayos na
pagkapit



<http://s.fhs.gov.hk/m2ypj>

Mabisang
pagsuso

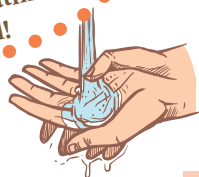


<http://s.fhs.gov.hk/u8gt0>



Mahahalagang punto para sa komportableng pagpapasuso

Hugasan ang inyong mga kamay bago buhatin ang inyong sanggol!



Sa pagpapasuso nang komportable ang posisyon, maiiwasan ang pananakit ng kalamnan at **matutulungan ang pagdaloy ng gatas**

- ❖ Ang inyong **likod**, **mga braso** at **mga binti** ay dapat **sapat ang suporta**



- ❖ Iwasang suotan ang inyong sanggol ng napakaraming damit na makasasagabal sa pagsuso

Hindi lang tumutulong sa inyong sanggol na ilapit sa inyong mga suso ang pagluluwag ng kanyang mga damit para sa ugnayang balat-sa-balat ngunit pinananatili rin nitong mainit siya dahil sa temperatura ng inyong katawan

Mga payo

Maaaring i-adjust ng mga ina kung paano suportahan ang mga sanggol kapag nagpapasuso habang lumalaki ang sanggol



Wastong posisyon sa pagpapasuso

I. Madalas na ginagamit na posisyon sa pagpapasuso

Pinakamahusay para sa



: Unang beses na mga mommy



: Natututong sumipsip



Pagpapasuso na inililipat ang paghawak

Paraan

Suportahan ang ulo at leeg ng inyong sanggol gamit ang isang palad

Pasusuhin sa kabilang bahagi

Pinakamahusay para sa mga Baguhan

Pinakamahusay para sa



: Malalaki ang suso, dapa o baligtad na mga utong, pagkatapos ng pagsilang na Caesarian section, baradong mga daluyan



: Sanggol na isinilang nang kulang sa buwan, mahinang sumipsip, nag-aatubiling sumipsip sa mga suso



Paghawak na gaya ng sa football

Paraan

Suportahan ang ulo at leeg ng inyong sanggol gamit ang isang palad
Pasusuhin sa parehong bahagi

Pinakamahusay para sa



: Nasanay na sa mga pamamaraan ng pagsuso



Cradle hold

Paraan

Suportahan ang ulo at leeg ng inyong sanggol gamit ang inyong braso
Pasusuhin sa parehong bahagi

Pinakamahusay para sa



: Pagpapasuso sa gabi, pagod na ina



: Nasanay na sa mga pamamaraan ng pagsuso



Posisyon na nakahiga nang patagilid

Paraan

Hayaang humiga ang inyong sanggol sa kanyang gilid

Posisyon na bahagyang nakasandal

Pinakamahusay para sa



: Sobrang supply ng gatas sa dibdib



: Nag-aatubiling sipsipin ang inyong mga suso

Paraan

Panatilihing malapit ang inyong sanggol sa inyong suso gamit ang gravity



II. Tamang posisyon sa paghawak ng inyong sanggol

1. **Pinapanatiling tuwid ang ulo at katawan.** Hindi baluktot o nakahilig paunahan ang leeg



2. Na ang inyong sanggol **ay nakaharap sa inyong mga suso, malapit ang tiyan sa inyo**



3. Suportahan ang leeg ng inyong sanggol na ang kanyang ulo ay bahagyang **nakakiling patalikod**



4. Ilipat ang **ilong ng inyong sanggol sa inyong utong** / hayaang kapantay ng utong ang **ilong ng inyong sanggol**

Mga
payo

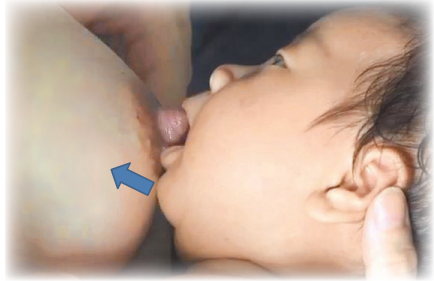
Tumutulong ang tamang pagpoposisyon sa pagkapit ng sanggol, na humahantong sa epektibong pagsipsip at maiwasan ang pinsala sa mga utong

III. Ilapit ang sanggol sa suso

1. Kapag ibinukas ng inyong sanggol **ang kanyang bibig**, mabilis na ilapit siya sa mga suso. Hayaan munang **madikit ang kanyang baba sa suso**.

Kung nakasara ang bibig ng inyong sanggol, marahang ikuskos ang inyong utong sa itaas na labi ng inyong utong at bubukas ang kanyang bibig

2. Hayaan ang kanyang ibabang labi na **madikit sa ibabang bahagi ng inyong areola**, habang tinatakpan ng itaas na labi ang utong



Ang utong ay tumuturo sa panloob na bahagi ng itaas na panga.



Nakakapit bang mabuti ang aking sanggol

Kung nakakapit nang mabuti ang inyong sanggol, ilalagay niya sa kanyang bibig ang buong utong at karamihan ng inyong areola. Makikita ninyo na:

- ❖ **Bubukas nang malaki ang bibig**, na parang humihikab
- ❖ **Tumitigas palabas ang ibabang labi**
- ❖ **Dumidikit ang baba sa inyong suso**
- ❖ **Mas nakikita ang itaas na bahagi ng inyong areola kaysa sa ibabang bahagi**



Mabisang pagsuso

Kung sumusuo nang mabuti ang inyong sanggol, makikita ninyo:



- ❖ **Nananatiling bilog** ang **mga pisngi** habang sumususo
- ❖ May ritmo, **mahaba at mabagal** na mga pagsipsip at paglunok, na may paminsan-minsang paghinto. Maaari din kayong makarinig ng paglunok

Kabanata 4



Malalim na pagsipsip:
maaari ninyong makita ang kanyang
baba na gumagalaw pababa

- ❖ Kapag nabusog na sa gatas ang inyong sanggol ilalabas niya ang inyong suso at **magmumukhang nasisiyahan**

Mabisang attachment at pagsuso



- ❖ Hindi ninyo **nararamdaman ang kirot kapag** nagpapasuso
- ❖ Pagkatapos ng pagpapasuso, **magiging malambot ang inyong mga suso**
- ❖ **Ang utong matapos dumikit at sumipsip nang tama ang sanggol:**



Bumabalik ang hugis
ng utong o bahagya itong
pahabang **silindro ang hugis**



Hindi mabisang pagkapit at pagsipsip



Maling pagkapit:

- ❖ Hindi sapat ang pagkabuka ng bibig ng inyong anak
- ❖ Nakabaling palabas ang mga labi (larawan 1) o nakapasok ((larawan 2))
- ❖ Hindi lumalapat sa suso ang baba ng inyong sanggol
- ❖ Mas nakalabas ang ibabang bahagi ng inyong areola kaysa sa itaas na bahagi



(Larawan 1)



Hindi mainam ang pagsipsip:

- ❖ Nakapaloob at naka-dimple ang pisngi ng inyong sanggol
- ❖ Gumagawa ang inyong sanggol ng mga ingay na paglagutok o pagpalatak sa halip na mga tunog na paglunok



(Larawan 2)

Hindi mabisang pagkapit at pagsipsip



- ❖ **Nakakaramdam kayo ng sakit** kapag nagpapasuso
- ❖ Matapos ang Pagpapasuso, ang inyong mga suso ay hindi malambot at tumataas ang panganib na maging barado
- ❖ **Ang inyong mga utong matapos ang maling pagkakadikit at pagsipsip:**



Napisang padapa **ang inyong utong**. Dapat kayong humingi ng gabay ng propesyonal



Mga Praktikal na Payo para sa Pagpapasuso

Mga
payo

Kung hindi dumidikit mabuti ang inyong sanggol, o nakakaramdam kayo ng kirot sa utong, maaari ninyong ipasok ang inyong daliri sa sulok ng kanyang bibig, marahang alisin siya mula sa susuo at subukang muli



Mga Praktikal na Payo para sa Pagpapasuso

- * Tumutugon na pagpapasuso: pasusuhin ang sanggol kapag nagpahiwatig siya ng maagang pagkagutom (Mangyaring basahin ang pahina 16-19)
- * Pinasisigla ng pasimula sa pagpapasuso ang let-down reflex sa ugnayang balat-sa-balat (Mangyaring sumangguni sa pahina 48-49 para sa mga detalye)
- * Subukan ang iba't ibang posisyon ng pagpapasuso at sanayin ang tamang pagpoposisyon upang suportahan ang inyong sanggol
- * Obserbahan kung may maayos na pagkakadikit ang inyong sanggol at mabisang pagsuso
- * Humingi ng tulong mula sa propesyonal ng pangangalaga ng kalusugan para sa pagtuturo sa pagpapasuso kapag mayroon kayong anumang problema



Kailangan ng oras ng parehong ina at sanggol upang
umangkop sa bawat isa at **magsanay!**





Mga payo sa pagpapanatili ng pagpapasuso

Mas magiging madali ang pagpapasuso kung nakabisa ninyo ang mga nabanggit na kasanayan. Tumutulong sa inyo ang mga sumusunod na payo upang mapanatili ang pagpapasuso:

- ❖ Hayaang maintindihan ng inyong pamilya na kung mas matagal ninyong pinasususo ang inyong sanggol, mas maraming benepisyo sa kalusugan ang makukuha ninyo at ng inyong sanggol upang makamit ang kanilang suporta (Mangyaring basahin ang pahina 1-7)
- ❖ Tumutugon na pagpapasuso (Mangyaring basahin ang pahina 16-19)
- ❖ Sanayin ang inyong sarili sa mga kasanayan sa paglalabas ng gatas (Mangyaring basahin ang pahina 66-67)
- ❖ Humingi ng tulong sa lalong madaling panahon kung mayroon kayong anumang problema sa pagpapasuso (Mangyaring basahin ang pahina 91)
- ❖ Panatilihin ang mga karaniwang gawaing panlipunan gaya ng dati para sa a nagpapasusong ina / pamilya (Mangyaring basahin ang pahina 60-61)
- ❖ Planuhin ang pagsasaayos ng trabaho bago bumalik sa trabaho (Mangyaring basahin ang pahina 62-65)
- ❖ Dumalo sa mga sistema ng suporta ng kapwa sa pagpapasuso sa komunidad (Mangyaring sumangguni sa mga inirekomenda ng inyong ospital o Maternal Child Care Health Centre)



Paglabas kasama ang sanggol

Maraming nagpapasusong ina ang nagpapatuloy na magpasuso kapag mayroon silang mga karaniwang gawaing panlipunan



Pagpapasuso sa mga restawran



Pagpapasuso sa mga shopping mall



Pagpapasuso kapag sumasakay sa pampublikong transportasyon

Mga benepisyo ng pagpapasuso anumang oras at saanman:

- ❖ Tumugon kaagad sa mga pangangailangan ng sanggol
- ❖ Pinapanatag ang pagkabalisa ng sanggol sa mga hindi pamilyar na kapaligiran
- ❖ Iniiwasan ang pagkapuno ng suso o baradong daanan ng gatas





Mga magiginhawang pananamit para sa mga ina upang makapagpasuso anumang oras

Mga damit na may bukas sa dibdib na dinisenyo para sa pagpapasuso



Walang kawad na bra



Mga damit na maaaring tanggalin ang butones gamit ang isang kamay



Balabal o bandana sa pagpapasuso



Paghahanda bago lumabas:

Hanapin ang lokasyon ng mga pasilidad sa pangangalaga ng bata at mga pasilidad na mainam sa pagpapasuso na malapit sa pupuntahan

- ❖ Maaari ninyong hanapin ang **Listahan ng mga Pasilidad sa Pangangalaga ng Bata sa mga Lugar ng Gobyerno** mula sa website ng Kagawaran ng Kalusugan. <http://s.fhs.gov.hk/vggcd>



- ❖ Naka-post ang mga espesyal na logo sa **Mga Lugar na Mainam sa Pagpapasuso**. Malugod kayong tatanggapin upang pasusuhin ang inyong sanggol sa mga lugar. www.SayYesToBreastfeeding.hk





Mga nagtatrabahong ina: pagsasabay ng pagpapasuso sa trabaho

Sa paninirahan sa isang abalang lungsod, hindi madaling ipagpatuloy ang pagpapasuso pagkatapos bumalik sa trabaho. Mahalaga ang suporta ng pamilya at sapat na paghahanda. Maaari ninyong talakayin at ipaalam sa pangasiwaan bago kayo bumalik sa trabaho ang tungkol sa layunin ninyo at ang partikular na suportang kailangan ninyo, upang makapaglabas kayo ng gatas sa trabaho.



Buklet ng "Gabay ng Isang Empleyado -na Pagsabayin ang Pagpapasuso at Trabaho"
<http://s.fhs.gov.hk/i9uvr>



Ang buklet na "Gabay ng mga Employer - sa Pagtatatag ng Lugar ng Trabaho na Mainam sa Pagpapasuso"
<http://s.fhs.gov.hk/zeq4h>

Sa nakalipas na dalawang linggo ng maternity leave:

- ❖ Magsanay sa paglalabas ng gatas gamit ang kamay
- ❖ Kung pinili ninyong gumamit ng breast pump, unawain kung paano ito gumagana at sanayin ang paglalabas ng gatas gamit ang pampiga. (Mangyaring basahin ang manwal ng gumagamit ng produkto)
- ❖ Matutunan kung paano pangasiwaan ang nailabas na gatas mula sa dibdib (Mangyaring basahin ang pahina 68-71)
- ❖ Hayaang umangkop ng inyong sanggol sa alternatibong paraan ng pagpapasuso bukod sa direktang pagpapasuso
 - ◇ Dapat matuto ang mga tagapag-alaga na intindiin ang mga hudyat ng pagkagutom at pagkabusog ng inyong sanggol at ipasuso ang dami at dalas nang naaayon. Iwasang labis na pasusuhin ang inyong sanggol kapag kayo ay nasa trabaho, kung hindi mababawasan nito ang kagustuhan ng inyong sanggol na sumususo sa inyong mga suso at dahil diyan mababawasan ang inyong supply ng gatas



Ano ang Kailangan Ninyong Malaman tungkol sa mga Pampiga ng Suso
<http://s.fhs.gov.hk/77pgb>

Maglabas ng gatas bilang reserba:

Ang dami ng inilabas na gatas na kailangang iimbak ay depende sa inyong plano ng pagpapasuso matapos ninyong bumalik sa trabaho:

- ❖ Para sa sanggol na eksklusibong pinapasusuo, kung tinantiya ninyo ang dami ng nailabas na gatas mula sa dibdib sa panahon ng mga pagpapahinga para sa paglalabas ng gatas mula sa dibdib kasama ng direktang pagpapasuso kapag kayo ay walang trabaho, dapat maging sapat ito upang umangkop sa pang-araw-araw na pangangailangan ng inyong sanggol. Pagkatapos, karaniwang sapat na ang isa o dalawang araw na reserba ng gatas mula sa dibdib
- ❖ Kung hinuhulaan ninyo na hindi mainam ang kondisyon ng paglalabas ng gatas matapos bumalik sa trabaho, kailangan ninyong unti-unting bawasan ang bilang ng mga pagpapasuso upang maiwasan ang pagkapuno ng mga suso

Mga
payo

Ilang mga ina ang mag-iimbak ng mas maraming gatas mula sa dibdib hangga't kaya nila bago bumalik sa trabaho sa pamamagitan ng labis na pagbomba. Patataasin nito ang produksyon ng gatas. Gayunman, kung hindi nila maalís ang gatas sa tamang oras matapos bumalik sa trabaho, madaragdagan nito ang panganib ng baradong mga daluyan at mastitis

Paborito ko ang
sariwang gatas ni
mommy!



Nagbabago ang komposisyon ng gatas habang lumalaki ang inyong sanggol. Dahil pinakaangkop ang sariwang gatas ng ina para sa mga pangangailangan ng inyong sanggol, hindi namin inirerekomenda na mag-imbak ng napakaraming gatas mula sa dibdib

Halimbawang ehersisyo:

Senaryo 1: Tinantiya ninyo na sa panahong nasa trabaho, ang bilang ng mga pagpapahinga para sa paglalabas ng gatas mula sa dibdib ay katulad ng dami ng beses na kasalukuyan kayong direktang nagpapasuso



Gamitin ang isa hanggang dalawang linggo upang magsanay ng pagpapalit ng direktang pagpapasuso sa paglalabas ng gatas at hayaang masanay ang inyong sanggol sa nakaimbak na gatas mula sa dibdib na ipinasususo ng tagapag-alaga

Senaryo 2: Tinantiya ninyo na ang bilang ng mga pagpapahinga para sa paglalabas ng gatas sa trabaho ay mas kaunti kaysa dami ng beses na kasalukuyan kayong direktang nagpapasuso



Paraan 1: Gamitin ang inyong mga oras na walang trabaho (oras ng tanghalina, mga pahinga, bago o pagkatapos ng trabaho), o paikliin ang tagal ng bawat pagpapahinga para sa paglalabas ng gatas mula sa dibdib upang magkaroon ng mas maraming pagpapahinga para sa paglalabas ng gatas

Paraan 2: Kung medyo sigurado kayo na ang mga pagpapahinga para sa paglalabas ng gatas ay magiging mas kaunti pa rin kaysa sa dami ng beses na direkta kayong nagpapasuso, dapat ninyong unti-unting bawasan ang bilang ng mga pagpapasuso sa 1 hanggang 2 linggo, upang maiwasan ang pagkapuno ng mga suso

Halimbawa:

Magkakaroon kayo ng 2 pagpapahinga para sa paglalabas ng gatas sa oras ng trabaho. Kung kailangan ng inyong sanggol na mapasuso nang 3 beses sa panahong ito, kailangan ninyong i-adjust mula sa 3 beses na pagpapasuso hanggang sa paglalabas ng gatas nang dalawang beses

❖ Sa panahon ng huling linggo ng inyong maternity leave, maglabas ng gatas mula sa dibdib 30 minuto na mas huli kaysa sa karaniwang oras na pinasususo ninyo ang inyong sanggol, kasunod ng karagdagang pag-antala ng karagdagang 30 minuto 3 araw kinalaunan. Sa araw na bumalik kayo sa trabaho, maaari kayong magpalabas ng gatas nang dalawang beses habang nasa trabaho, at direktang pasusuhin ang inyong sanggol kapag umuwi kayo sa inyong bahay



Gusto kong direktang sumuso bago at pagkatapos magtrabaho ni mommy, at kapag bakasyon!

- ✱ Maaaring mabawasan ang produksyon ng gatas kung kakaunti o wala kayong mga pagpapahinga para sa paglalabas ng gatas sa panahon ng inyong trabaho. Kung gusto ninyong panatilihin ang supply ng gatas:
 - ☆ Direktang magpasuso sa tuwing nasa bahay kayo. Maaari kayong maglabas ng gatas sa kabilang suso habang pinasususo ninyo ang inyong sanggol
 - ☆ Maaari ninyong direktang pasusuhin ang inyong sanggol ayon sa kanyang mga pangangailangan sa katapusan ng linggo at bakasyon
 - ☆ Maaaring kaunti ang susuhin ng ilang sanggol kapag gumagamit ng bote ngunit mas marami kapag sumususo sa ina. Pasusuhin ang sanggol ng angkop na dami ng inilabas na gatas o pormula ayon sa kanyang mga pangangailangan at huwag puwersahin ang pagsuso
 - ☆ Huwag kusang puwersahin ang inyong sanggol na umayaw sa pagsuso sa gabi. Kung walang pagsuso ang inyong sanggol sa gabi, maaari kayong maglabas ng gatas nang minsan bago kayo matulog
- ✱ Kung hindi sapat ang inilabas na gatas para sa inyong sanggol, kailangang dagdagan ng gatas na pormula ngunit iwasan ang sobrang pagpapasuso

Kabanata 5 – Paglalabas ng Gatas ng Ina

Kailan kayo dapat maglabas ng gatas

Kayo at ang inyong sanggol ay pansamantalang magkahiwalay:

Upang mapanatili ang supply ng gatas, sa unang 2 linggo matapos magsilang, maglabas ng gatas nang hindi bababa sa 8 beses kada araw kabilang ang hindi bababa sa isang beses pagkatapos ng hatinggabi

Punong-puno ang inyong mga suso:

Maglabas **ng kaunting** gatas mula sa dibdib upang lumambot ang inyong areola na ginagawang mas madali para sa inyong sanggol na sumuso

Ipagpatuloy ninyo ang pagpapasuso matapos ninyong bumalik sa trabaho:

Simulan ang paghahanda 2 linggo bago kayo bumalik sa trabaho (Mangyaring basahin ang pahina 62-65)

Baradong mga daluyan / mastitis:

Kung tumatangging sumipsip ang inyong sanggol o nagpapatuloy ang pagbabara matapos ang pagpapasuso, maglabas **ng mas maraming** natirang gatas hangga't kaya ninyo

Kapag hindi masapatan ng produksyon ng gatas ang mga pangangailangan ng inyong sanggol:

Maaari kayong maglabas ng gatas pagkatapos ng direktang pagpapasuso na nakatutulong na paramihin ang produksyon ng gatas. Habang nagiging mabisa ang pagsuso ng sanggol, bawasan ang dalas ng paglalabas ng gatas upang maiwasan ang sobrang produksyon ng gatas ng ina



Mga payo

- * Maaaring maging dahilan ng sobrang produksyon ng gatas ang labis na paglalabas ng gatas at itaas ang panganib ng mastitis (Mangyaring basahin ang pahina 86-87)
- * Hindi ninyo kailangang tingnan ang inyong supply ng gatas sa pamamagitan ng paglalabas ng gatas. Malalaman ninyo kung pinasuso nang sapat ang inyong sanggol sa pagmamanman sa kanyang ihi at dumi (Mangyaring basahin ang pahina 44-45)

Paano maglabas ng gatas gamit ang kamay

Dapat matutunan ng bawat nagpapasusong ina ang paglalabas ng gatas gamit ang kamay kung sakaling kailangan ito

1. Hugasang mabuti ang inyong kamay bago maglabas ng gatas at maghanda ng malinis na lalagyan na may malawak na bukas
2. **Unang hakbang** para sa **pagpapasuso** (Mangyaring sumangguni sa pahina 48-49 para sa mga detalye)
3. Ilagay ang hinlalaki at hintuturo (nang naka **hugis C**) **3cm mula sa ibaba ng inyong utong**
4. **Idiin** ang mga daliri **pababa papunta sa dibdib** at pisilin nang madiin ang mas malalim na tisyu ng suso, pagkatapos ay bitawan. **Ulitin ang 'pagpisil at pagbitaw'** na aksyon
5. Kung hindi maayos ang pagdaloy ng gatas, maaari ninyong pisilin **ang iba't-ibang bahagi ng** inyong suso **sa paligid ng** inyong areola upang patuluin ang suso nang lubusan.
6. Maaari ninyong masahihin ang inyong suso nang marahan paminsan-minsan upang mapabuti ang pagdaloy ng gatas
7. Kapag bumabagal ang pagdaloy ng gatas, **ilipat sa kabilang suso. Ilipat nang 3 hanggang 5 beses** hanggang lumambot ang inyong mga suso. Karaniwang tumatagal ang buong proseso nang 20 hanggang 30 minuto
8. Lumalambot ang mga suso pagkatapos ng mabisang paglalabas ng gatas



Huwag
kuskusin ang balat sa
inyong mga suso

Kabanata 5

Paano gamitin ang pampiga ng suso

Mangyaring basahin ang booklet na “Ano ang Kailangan Ninyong Malaman tungkol sa mga Pampiga ng Suso” at manwal ng gumagamit ng produkto



<http://s.fhs.gov.hk/77pgb>

Mga
payo

Hindi dapat magdulot ng anumang kirot ang paglalabas o pagbomba ng gatas. Kung nasasaktan kayo, mangyaring kumonsulta sa isang propesyonal sa medisina sa lalong madaling panahon



Paano itabi ang inilabas na gatas ng ina

Ang gatas ng ina ang pinakamahalagang pagkain para sa inyong sanggol. Dapat ninyo itong iimbak nang tama sa mga bag na imbakan ng gatas, isterilisdong plastik o basong sisidlan na may mahigpit na naisasarang takip sa katamtamang temperatura, o sa isang refrigerator.

Iimbak ang nailabas na gatas sa ilang bahagi na tinatantiya ang dami ng gatas na kailangan ng sanggol sa isang pagsuso dahil dapat nang itapon ang anumang natirang gatas sa pagpapasuso.

Mangyaring sumangguni sa rekomendasyon sa pag-iimbak sa ibaba:

Kondisyon/temperatura ng pag-iimbak	Inirerekomendang oras ng pag-iimbak	
	Sariwang gatas ng ina na inilabas	Natunaw na gatas na kinuha mula sa freezer
Kompartment ng freezer ($\leq -18^{\circ}\text{C}$)	6 na buwan	Huwag muling ilagay sa freezer
Chiller ng refrigerator (4°C)	4 na araw	1 araw (magbilang mula sa oras na ganap na natunaw)
Cooler na bag na may lamang mga pakete ng yelo 	24 na oras	-
Katamtamang Temperatura ($\leq 25^{\circ}\text{C}$)	4 na oras	1-2 oras

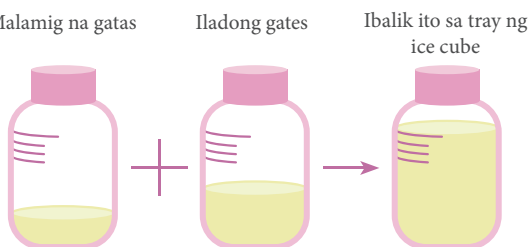


Dapat iimbak ang gatas sa itaas na patungan ng refrigerator. Hindi ito dapat iimbak sa pinto ng refrigerator kung saan pabago-bago ang temperatura. Dapat iimbak ang hindi lutong pagkain nang hiwalay sa mga mas mababang patungan.

❖ Hindi maaaring direktang idagdag sa mga iladong gatas ng ina ang sariwang inilabas na gatas.

❖ Dapat ninyong palamigin ang sariwang inilabas na gatas sa refrigerator nang isang oras bago idagdag sa iladong gatas ng ina.

❖ Dapat mas marami ang iladong gatas ng ina kaysa sa pinalamigin na gatas upang maiwasang matunaw ang iladong gatas.



Alam ba ninyo?



Magkakaroon ng patong ang gatas ng ina matapos palamigin. Ang ibabawa ay binubuo ng mga taba at manilaw-nilaw na normal at nakakain. Paikutin lang ang gatas nang marahan bago ipasuso.

Maaaring magkaroon ng partikular na lasa at amoy ang natunaw o iladong gatas ng ina dahil sa kemikal na reaksiyon sa pagitan ng mga enzyme at taba sa gatas. Hangga't hindi amoy maasim o panis ang inyong inilabas na gatas at iniimbak nang tama, ligtas itong ipasuso sa inyong sanggol. Gayunman, maaaring tanggihang inumin ng ilang sanggol ang natunaw o iladong gatas dahil sa lasa.

Mga payo

Kung kailangan ninyong iimbak ang gatas para sa mga sanggol na kulang sa buwan o maysakit, mangyaring kumonsulta sa mga propesyonal sa medisina sa ospital.



Paano tunawin ang iladong gatas ng ina bago ipasuso

Iladong gatas:

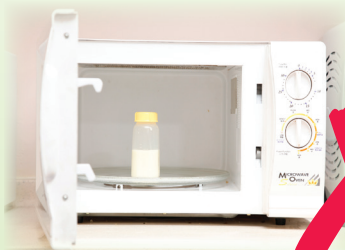
Ilagay ang iladong gatas mula sa freezer sa chiller ng refrigerator sa gabi bago ipasuso upang matunaw nang marahan. Bilang kapalit, tunawin ang iladong gatas sa pamamagitan ng paglalagay ng bote ng gatas sa dumadaloy na tubig sa gripo



Pinalamig na gatas:

Maaari ninyong pasusuhin ang inyong sanggol ng malamig na gatas nang direkta. Kung kailangan, maaari ninyong painitin ang gatas sa paglalagay ng bote ng gatas sa maligamgam na tubig na mababa sa 40°C upang mawala ang lamig. (Subukan ang temperatura ng gatas gamit ang likod ng inyong kamay. Kung maligamgam ang salat ninyo, tama na ang temperatura.)

Huwag painitin ang gatas ng ina nang direkta sa kalan o sa microwave oven dahil masisira ang sustansya ng sobrang pagpapainit. Maaari ding maging sanhi ang pagpapainit ng gatas sa isang microwave oven ng hindi pantay na pag-init ng gatas na maaaring makapaso sa bibig ng inyong sanggol



Mga payo

Dapat gamitin ang tinunaw at pinainit na gatas ng ina sa loob ng 2 oras at dapat itapon ang anumang natirang gatas

Sanggunian: Tamang Pag-imbak at Paghahanda ng Gatas ng Ina. Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit, Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisiyong Pantao ng U.S. (2019)



Paano magpasuso gamit ang inilabas na gatas ng ina



Dapat ipasuso ang mga inihandang gatas ng ina sa mga sanggol sa loob ng dalawang oras

Dapat ang sanggol ang mauna sa pagsuso. Ihinto ang pagpapasuso kung nagpapakita ng mga hudyat ang inyong sanggol ng pagiging busog upang maiwasan ang sobrang pagpapasuso.

Maaari kayong gumamit ng maliit na tasa upang ipainom sa inyong sanggol ang inilabas na gatas ng ina

- ❖ Hawakan ang inyong sanggol sa posisyong bahagyang nakasandal
- ❖ Itagilid nang kaunti ang tasa at isalalay sa gilid ng ibabang labi ng inyong sanggol, upang madikit ang mga labi sa gatas
- ❖ Hayaan ang inyong sanggol na dilaan o sipsipn ang gatas sa loob ng tasa
- ❖ Hayaang kontrolin ng inyong sanggol ang bilis ng pag-inom. Huwag ibuhos ang gatas sa kanyang bibig
- ❖ Normal na tumagas ang gatas mula sa gilid na bahagi ng bibig ng inyong sanggol habang umiinom siya



Kabanata 5

Mga payo

Dapat painumin ang mga sanggol na kulang sa buwan ng inilabas na gatas ng ina gamit ang maliit na tasa o kutsara



Esterilisasyon ng kagamitan sa pagpapakain

Dapat mahugasan at maisterilisa ang lahat ng kagamitan sa pagkain (mga maliliit na tasa, kutsara, bote ng gatas, tsupon, atbp.) pagkatapos gamitin



Buklet ng Gabay sa Pagpapasuso sa Bote
<http://s.fhs.gov.hk/6tt2k>

Kabanata 6 – Malusog na Diyeta para sa mga Nagpapapasusong Ina

Dapat panatilihin ng mga nagpapapasusong ina ang balanseng diyeta at pumili ng mga pagkaing mayaman sa iodine, folic acid at omega-3 fatty acid, (kabilang ang DHA at EPA). Uminom din ng suplementong prenatal multivitamin / multimineral na nagtataglay ng iodine upang makatulong sa inyong sanggol na magkaroon ng sapat na mga sustansya mula sa gatas mula sa dibdib

Pagkain nang mabuti habang nagpapasuso



Malusog na Pagkain Sa
Panahon ng Pagbubuntis at
Pagpapasuso
<http://s.fhs.gov.hk/e122r>

- ❖ Kumain ng sari-saring pagkain:
 - ◇ Kabilang ang karne, isda, mga itlog at produktong gawa sa gatas araw-araw
 - ◇ Pumili ng mas maraming buong butil na mga pagkain tulad ng brown rice, oatmeal at may buong trigong tinapay
 - ◇ Kumain ng mas maraming gulay at prutas
 - ◇ Uminom ng mas maraming tubig o sabaw
- ❖ Tiyaking nagkakaroon kayo ng sapat na mga sustansya:
 - ◇ **Omega-3 fatty acids:** Kumain ng katamtamang dami ng isda at kumain ng sari-saring isda
 - ◇ **Iodine:** Kumain ng mga pagkaing mayaman sa iodine at uminom ng suplementong nagtataglay ng iodine
 - ◇ **Calcium:** Kumain ng mga pagkaing mayaman sa calcium (tulad ng gatas, gatas na soya na pinalakas ng calcium at tofu na may asin na calcium).
 - ◇ **Iron:** Kumain ng katamtamang dami ng karne at isda. Kumain ng mas maraming matingkad na berdeng gulay at tuyong beans
- ❖ Iwasan ang labis na pagkain
- ❖ Paghigpitan ang pagkonsumo ng mga pagkaing maraming taba at asukal at mga pagkaing nagtataglay ng mga trans fat. Alisin ang langis o taba mula sa pagkain at sabaw
- ❖ Huwag manigarilyo o uminom ng alak
- ❖ Kumonsulta sa isang rehistradong Chinese medicine practitioner bago uminom ng tradisyonal na damong-gamot o mga health tonic

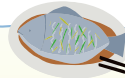
Mga Katotohanan tungkol sa Omega-3 Fatty Acid

- ❖ Kabilang sa Omega-3 fatty acid ang DHA (docosahexaenoic acid) at EPA (eicosapentaenoic acid). Mahalaga ang DHA para sa pag-unlad ng utak at mga mata ng inyong sanggol
- ❖ Pangunahing pinagmumulan ng DHA ang isda. Mayamang mapagkukunan ang salmon, sardinas at halibut. Naglalaman din ng DHA ang golden thread fish, big eyes at pomfret.
- ❖ Inirerekomenda na uminom ng mga suplementong DHA ang mga inang hindi kumakain ng isda



Mga Katotohanan tungkol sa Iodine

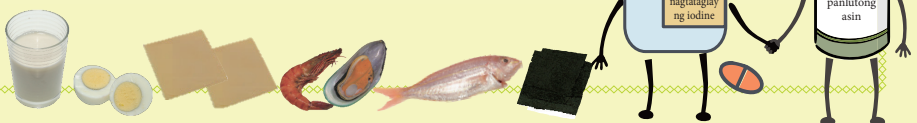
Hindi nangangahulugang may sapat kayong iodine sa inyong diyeta sa pagkain ng isda araw-araw.



<http://s.fhs.gov.hk/iodineen>

- ❖ Kailangan ang iodine para sa normal na mga paggana ng thyroid gland
- ❖ Nangangailangan ang sanggol ng sapat na iodine bago at pagkatapos isilang para sa paglaki at pag-unlad ng utak. Maaaring makasira sa pag-unlad ng utak ang kakulangan sa iodine
- ❖ Inirerekomenda ng WHO na dapat kumonsumo ang mga buntis at nagpapasusong kababaihan ng **250 microgram ng iodine** sa isang araw upang matugunan ang mga pangangailangan ng kanilang mga sanggol bago at matapos magsilang.
- ❖ Hindi nakakukuha ng sapat na iodine mula sa kanilang diyeta ang mga lokal na buntis na kababaihan. Upang masiguro ang sapat na pagkain ng iodine, ang mga buntis at nagpapasusong kababaihan ay dapat:
 - ◇ Uminom ng mga prenatal multivitamin / multimineral na nagtataglay ng iodine. Kumonsulta sa inyong doktor, parmasyutiko o dietitian. Kapag pumipili kayo ng isang suplemento, tingnan ang taglay na iodine nito
 - ◇ Gumamit ng iodised salt kapalit ng karaniwang asin sa pagluluto. Iimbak ang asin sa isang mahigpit at may kulay na sisidlan at idagdag ito bago ihain
 - ◇ Pumili ng mga pagkaing mayaman sa iodine tulad ng mga pagkaing-dagat, isda mula sa dagat, itlog, gatas at mga produktong gawa sa gatas. Maaari ninyong piliin ang mga meryendang tulad ng mga damong-dagat na kaunti ang sodium at taba

iodine --xxx microgram
iodine-xxx micrograms



Pang-araw-araw na Plano ng Pagkain para sa mga Nagpapasusong ina

Pangkat ng Pagkain	Mga ihahain kada araw	(Mga) Halimbawa ng ihahain*
Mga butil	4-5	1 sulyaw ng kanin o rice noodles; 1¼ sulyaw ng noodles; 1½ sulyaw ng macaroni o spaghetti
Mga gulay	4-5	½ sulyaw ng lutong gulat; 1 sulyaw ng hindi lutong gulay
Prutas	3	Isang katamtamang laki ng mansanas o dalandan (humigit-kumulang sa laki ng kamao ng isang babae); 2 prutas na kiwi; ½ tasa ng hiniwang prutass
Karne at mga alternatibo	6-7	40 g na karneng hilaw/isda/manok; 1 itlog; ¼ bloke ng pipis na tofu; 6-8 kutsarita ng nilutong beans
Gatas at mga alternatibo	2	1 tasa ng gatas na kaunti ang taba o gatas na soya na pinatibay ng calcium; 2 hiwa ng kesong naproseso; 1 karton (150g) ng yogurt
Mga langis, asukal, asin	na katamtaman	
Mga likido	10	Isang tasa ng tubig o isang sulyaw ng sabaw

* 1 sulyaw = 250 - 300 ml; 1 tasa = 240 ml

Dapat bang iwasan ng isang nagpapasusong ina ang ilang pagkain?

* Pinoprotektahan ba nito ang sanggol laban sa mga alerhiya?

Hindi kailangang iwasan ang ilang pagkain habang nagpapasuso maliban kung kayo o ang inyong sanggol ay may alerhiya sa partikular na pagkain. Kung naghihinala kayo na ang inyong sanggol ay may alerhiya sa mga pagkain inyong kinain, kumonsulta sa inyong doktor para sa pagpapayo.

* Maaari ba akong uminom ng kape o tsaa?

Maaaring makaapekto ang labis na caffeine sa sentral na nervous system ng mga sanggol at maaaring mapanatili silang gising. **Dapat limitahan ng mga nagpapasusong ina ang mga inuming nagtataglay ng caffeine.** Subukan ang kape na walang caffeine o tsaa bilang mga alternatibo.

* Maaari ba akong uminom ng alak?

Maaaring mapababa ng alak ang produksyon ng gatas at maaaring mailipat sa sanggol sa pamamagitan ng gatas ng ina at makaapekto sa pag-unlad ng sanggol. **Inirerekomenda sa mga nagpapasusong ina na huwag uminom ng anumang alak o mga inuming may alak.**

Mga payo sa espesyal na nutrisyon para sa vegetarian na nagpapasusong ina:

★ Bitamina B12

- ☆ Mahalaga ang bitamina B12 para sa pag-unlad ng utak at nervous system ng sanggol, kaya dapat kumonsumo ang mga ina ng sapat na dami ng bitamina B12.
- ☆ Makakukuha ng bitamina B12 ang mga ina mula sa gatas, keso, yogurt, mga itlog o pagkaing may karagdagang bitamina B12 (tulad ng mga breakfast cereal, gatas na soya, at mga inuming may mani).
- ☆ Kailangang uminom ng mga suplementong may bitamina B12 ang mga ina kung hindi sila kumakain ng mga itlog o mga produktong gawa sa gatas.



★ Mga Omega-3 Fatty Acid

- ☆ Maaaring kumain ang mga ina ng flaxseed, walnut o gumamit ng mga langis ng gulay na mataas sa alpha-linolenic acid (ALA) upang itaas ang kombersyon ng DHA sa katawan. Gayunman, ang kakayahang i-convert ang ALA sa DHA sa katawan ay nag-iiba-iba sa bawat tao. Maaaring isaalang-alang ng isang ina na vegetarian (di-kumakain ng karne) ang pag-inom ng mga suplementong DHA.



Kabanata 7 - Mga Tanong mula sa mga Ina

(1) Kailangan ba ng anumang suplemento ang mga pinapasusong sanggol?

Bitamina D

- ❖ Ang gatas ng ina ay hindi magandang mapagkukunan ng bitamina D para sa sanggol. Tumutulong ang pagbibilad sa sanggol sa sikat ng araw upang gumawa ang kanyang katawan ng sapat na bitamina D
- ❖ Kung kaunti ang pagkalantad ng inyong sanggol sa sikat ng araw o nasa mataas na panganib ng kakulangan sa bitamina D, makatutulong ang arawang dosis ng 10 microgram ng suplementong bitamina D upang mapanatili ang sapat na antas ng bitamina D. Kung nababahala kayo, mangyaring kumonsulta sa inyong doktor o parmasyutiko



- ❖ Hindi makakuha ng sapat na bitamina D ang mga sanggol mula sa gatas ng ina lamang kahit umiinom ang ina ng suplementong bitamina D. Mas mabisang ilantad ang sanggol sa mas maraming sikat ng araw



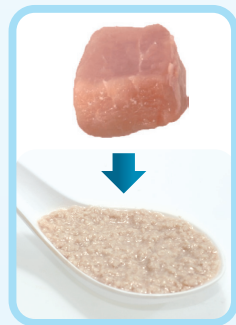
Impormasyon ng mga magulang:
Bitamina D
<http://s.fhs.gov.hk/lddn7>

Iron

Kapag ang mga sanggol na malulusog at isinilang sa tamang bilang ng buwan ay umabot sa humigit-kumulang na 6 na buwan:



- ❖ Ang iron na nakaimbak sa katawan ng sanggol ay halos nagamit na, ngunit ang kanilang pangangailangan para sa iron ay lumaki nang malaki. Dahil nagtataglay ang gatas ng ina ng limitadong dami ng iron, hindi matutugunan ng gatas ng ina lamang ang mga pangangailangan ng sanggol
- ❖ Dapat kumain ng sapat na dami ng pagkaing mayaman sa iron ang mga sanggol araw-araw
 - ◇ Kanin na pinalakas ng iron o wheat cereal
 - ◇ Mas mabilis na nasisipsip ng katawan ang iron sa karne, isda, at dilaw ng itlog
 - ◇ Berdeng madahong gulay at tuyong beans. Tumutulong sa katawan ang pagkain ng mga pagkaing ito na may kasamang prutas na mataas sa bitamina C upang masipsip nang mas maayos ang iron
 - ◇ Kapag kumakain ang inyong sanggol ng pagkaing mayaman sa iron gaya ng karne, pula ng itlog at mga berde at madahong gulay araw-araw, maaari ninyong unti-unting palitan ng lugaw ang rice cereal na pinatibay ng iron



- ❖ Kung hindi kumakain ang sanggol ng sapat na pagkaing mayaman sa iron, maaari niyang kailanganin ang mga suplemento. Mangyaring kumonsulta sa inyong doktor o parmasyutiko kung may alalahanin kayong ganito

(2) May paninilaw pa rin ang balat at mata ng aking 1 buwang gulang na sanggol. Dapat ba akong magpalit sa gatas na pormula?

Ang paninilaw ng ilang pinapasusong sanggol ay maaaring mas magtagal at kadalasang nawawala sa loob ng dalawa hanggang tatlong buwan. Tinatawag itong "Paninilaw dahil sa gatas ng ina" na banayad at hindi magdudulot ng anumang pinsala sa kalusugan ng sanggol. Kung sapat ang pagsuso ng gatas ng ina ng inyong sanggol, gaya ng ipinakikita ng sapat na dami ng ihi at dumi pati na rin ng normal na pagtaas ng timbang, hindi kailangang magpalit sa gatas na pormula. Gayunman, may iba pang sanhing patolohiya para sa tumagal na paninilaw ng balat at mata. Isasaayos ng inyong doktor ang mga pagsusuri ng dugo o check-up upang ipuwera ang ilang mahalaga ngunit bihirang patolohikal na mga kondisyon gaya ng sagabal sa daanan sa apdo na mula sa pagkabata. Kung naipuwera ang iba pang sanhing patolohikal, maaari kayong magpatuloy sa pagpapasuso sa inyong sanggol upang magbigay ng pinakamainam na nutrisyon at proteksyon.



(3) Dapat ko bang ihinto ang pagpapasuso o itapon ang nailabas na gatas habang umiinom ng gamot?

Bagaysa pagpapasuso ang karamihang gamot kabilang ang mga gamot sa sipon, mga pang-alis ng kirot o antibayotiko. Nakasasama ang ilang gamot habang nagpapasuso, gaya ng mga gamot na panlaban sa kanser. Sa pangkalahatan, kaunti lang ng gamot na inyong iniinom ang mapupunta sa inyong gatas. Mas mababa ang antas ng gamot na makikita sa gatas ng ina kaysa sa dosis na kailangan ng inyong sanggol kapag maysakit siya. Karaniwang kayang alisin ng mga sanggol na kumpleto sa buwan nang isilang ang kaunting gamot mula sa kanilang katawan nang mabilis. Bukod dito, mapalalakas ng mga antibody sa gatas ng ina ang imyunidad ng sanggol.

Hindi lang mapagkakaitan ang inyong sanggol ng mahalagang gatas ng ina ng hindi kinakailangang paghinto ng pagpapasuso o pagtatapon ng inyong gatas, mababawasan din nito ang produksyon ng gatas. Maaaring hindi sipsipin nang tama ng ilang sanggol ang suso matapos silang pasusuhin sa mga bote.

Bago uminom ng anumang gamot o mga halamang gamot, dapat kayong kumonsulta sa inyong doktor para sa mga maaaring panganib o masasamang epekto sa mga pinapasusong sanggol o produksyon ng gatas.



Mga Madalas Itanong tungkol sa
Pagpapasuso
<http://s.fhs.gov.hk/4kp2t>

Kabanata 8 - Mga Kondisyon o Problema Habang Nagpapasuso



Habang nasa proseso ng pagpapasuso, maaaring makaranas ang ilang ina ng ilang sagabal at sumuko. Gayunman, hindi nangyayari ang mga problemang ito sa bawat ina. Kung maagang matukoy ng mga ina ang mga ito at inasikaso nila ito nang maayos habang pinapabuti ang kanyang mga kasanayan sa pagpapasuso, magiging mas relaks siya kapag nagpapasuso.

Pananakit ng Utong

Sa maagang yugto ng pagpapasuso, napakakaraniwan para sa inyo na magkaroon ng maikling pananakit ng utong kapag nagsimulang sumuso ang sanggol o nagsimula kayong maglabas ng gatas. Maaari itong tumagal ng ilang minuto. Sa oras at pasensya, unti-unting maiibsan ang pananakit.



Kung nagpapatuloy ang pananakit ng utong habang nagpapasuso, pinakamalamang na sanhi ito ng maling pagkapit ng sanggol o maling paggamit ng ina ng pampiga ng gatas. Makatutulong ang maaagang **pagtatama ng pagkapit at paglalabas ng gatas sa tamang paraan** upang maiwasan ang karagdagang pananakit ng utong.

Humingi ng tulong mula sa mga Maternal and Child Health Centre o iba pang mga propesyonal ng pangangalaga ng kalusugan kung mayroon kayong nagpapatuloy na pananakit ng utong.

Pinsala sa Utong

Mga sanhi:

Hindi maayos ang pagkapit ng sanggol o nakukuskos ang mga utong ng breast shield habang pinipiga



Pamamahala:

1. Mga paraan sa pangangalaga ng utong at lunas sa kirot:

- ❖ Mag-shower kayo tulad ng dati. Huwag linisin nang napakadalas ang mga utong gamit ang tubig o panlinis, dahil maaari nitong mahugasan ang mga natural na langis sa inyong balat at madagdagan ang pagkatuyo at pagkasira ng balat
- ❖ Pagkatapos ng pagpasuso, maglabas ng kaunting gatas at ipahid ito sa inyong mga utong at hayaan itong matuyo ng hangin
- ❖ Maaari ninyong isaalang-alang ang pagpapahid ng purong lanolin cream o hydrogel sa mga utong upang mapanatili ang mga ito na mamasa-masa at itaguyod ang paggaling
- ❖ Uminom ng pang-alis ng sakit kung kinakailangan

2. Pabutihin ang diskarte sa pagpapasuso

- ❖ Humingi ng pagtuturo sa pagpapasuso mula sa mga propesyonal ng pangangalaga ng kalusugan:
 - ◇ Pagbutihin ang **mga kasanayan sa pagpapasuso** at tiyakin ang tamang pagkapit at pagsipsip (Mangyaring sumangguni sa kabanata IV para sa mga detalye)
 - ◇ Pag-aralan ang **iba't ibang posisyon sa pagpapasuso** at alamin ang pinakaangkop na posisyon para sa inyo at sa inyong sanggol
- ❖ Kung gumagamit ng pampiga ng suso, tiyakin na akma ang sukat ng breast shield sa utong, tama ang posisyon ng breast shield, komportable ang antas ng pagpiga, at **angkop** ang tagal ng pagpiga

Pinakamabisa



Ang Kailangan Ninyong
Malaman Tungkol sa
Pampiga ng Suso
<http://s.fhs.gov.hk/77pgb>



Mga payo para sa direktang pagpapasuso/paglalabas ng gatas kapag masakit/napinsala ang utong

- ★ Pasusuhin kaagad ang inyong sanggol kapag nagpapakita siya ng maagang hudyat ng pagkagutom
- ★ Unang Hakbang para sa Pagpapasuso (Mangyaring basahin ang pahina 48-49)
- ★ Simulan ang pagpapasuso sa inyong sanggol sa hindi apektadong (o hindi gaanong masakit) bahagi, at lumipat sa kabilang bahagi kapag nangyayari ang let-down reflex.
- ★ Kung nakakaramdam kayo ng nagpapatuloy na pananakit habang nagpapasuso, maaari ninyong ipasok ang isang daliri sa sulok ng bibig ng sanggol, marahan siyang alisin mula sa suso, at subukang muli (Mangyaring sumangguni sa pahina 58 para sa mga detalye)

Baradong mga daluyan at Mastitis

Mga sanhi:

Humahantong sa pagtigil ng gatas ang hindi mabisang pagkakaalis ng gatas mula sa mga suso na maaaring maging sanhi ng pagbara ng mga daluyan ng gatas o maging ng mastitis. Maaaring mangyari ang mga ganitong sitwasyon sa anumang oras sa panahon ng pagpapasuso

Mga sitwasyong maaaring magresulta sa pagtigil ng gatas:



- ❖ Biglang pagkabawas ng dalas ng pagpapasuso / paglalabas ng gatas (hal nakaligtaang pagpapasuso)
- ❖ Maling paglalabas ng gatas
- ❖ Lokal na presyon sa mga daluyan ng gatas: nasisiksik ang mga suso habang natutulog, sa pagsusuot ng mga may kawad o mahihigpit na bra, sobrang nakadiin ang mga breast shield sa mga suso kapag pinipiga
- ❖ Sobrang produksyon ng gatas ng ina
- ❖ Pagkabara ng mga daluyan ng gatas: mga puting marka sa mga utong



- ❖ Nakakakramdam ang ina ng pagkapagod o stress
- ❖ Hindi epektibong pagsuso ng sanggol



Maaring humantong ang pagkasugat ng utong sa impeksyon ng bakterya na nagpapataas sa panganib ng mastitis/pigsa sa suso



Mga sintomas:

	Baradong mga Daluyan	MASTITIS
Suso o areola	Mayroong bukol, maaaring makaramdam ng sakit	Sobrang masakit na bukol sa suso at pamamaga ng suso na hindi napabuti pagkatapos ng pagpapasuso
Ang pang-ibabaw na balat	Ay maaaring magkaroon ng banayad na pamumula	Namumulang marka at maaaring mahapdi
Temperatura ng Katawan	Maaaring magkaroon ng sinat	Lagnat (karaniwang $> 38.5^{\circ}\text{C}$)
Iba pa	-	Nakakaramdam ng pagkaginaw, pagkapagod o pangalahatang pananakit

Mga payo

Kung maaaring mapatulo nang mabisa ang gatas:

- * **Karaniwasang bumubuti** ang mga baradong daluyan ng gatas **sa loob ng 24-48 oras**. Kung maging mas malaki ang bukol, mahapdi at mas masakit, o kung magkaroon ng lagnat ang ina ($>38.5^{\circ}\text{C}$), maaaring mayroong **mastitis** ang ina at dapat humingi ng medikal na payo sa lalong madaling panahon.

Pamamahala:

1. Humingi ng medikal na payo sa lalong madaling panahon

- ❖ Maaari kayong humingi ng tulong mula sa Klinika ng Pagpapasuso ng ospital kung saan kayo nagsilang (kung naaangkop), Maternal and Child Health Centre o iba pang tauhan sa pangangalaga ng kalusugan. (Mangyaring basahin ang pahina 91)



2. Pahusayin ang pagdaloy ng gatas

- ❖ Siguruhin ang **tamang pagkapit** at **pagsipsip** ng sanggol sa panahon ng pagpapasuso at maglabas ng gatas nang tama. (Mangyaring basahin ang kabanata 4 at 5 at kumonsulta sa propesyonal ng pangangalaga ng kalusugan)
- ❖ Kapag nangyari ang let-down reflex (Mangyaring basahin ang pahina 46-47), **masahihin nang marahan** ang apektadong lugar sa pababang mosyon papunta sa utong. Huwag pisilin nang madiin upang iwasan ang pinsala sa suso.



Mga payo para sa Pagpapasuso kapag may baradong mga daluyan at mastitis

- * Sanayin ang tumutugon na pagpapasuso; pasusuhin ang inyong sanggol / **madalas** na maglabas ng gatas
- * Unang hakbang sa pagpapasuso hal ugnayang balat-sa-balat, upang pasiglahin ang let-down reflex (Mangyaring sumangguni sa pahina 48-49 para sa mga detalye)
- * Kung hindi tuluy-tuloy ang pagdaloy ng gatas:
 - ☆ Pasusuhin ang inyong sanggol gamit ang hindi apektadong suso. Lumipat sa kabilang suso sa sandaling **mangyari ang** let-down reflex na nagtataguyod sa pagdaloy ng gatas
 - ☆ Subukan ang iba't-ibang posisyon sa pagpapasuso upang ang baba ng sanggol ay maaaring ilagay malapit sa baradong bahagi
- * Matatagpuan ang mga daluyan ng gatas nang napakababaw sa suso. Maaaring mabilis na maharangan ng magaan na presyon. Maaaring **iangat ng** mga inang may malalaking suso ang **kanilang mga suso** habang nagpapasuso at naglalabas ng gatas. Bigyang-pansin kung ang apektadong bahagi ay napipisa

3. Gamot

- ❖ Ang pag-inom ng **mga pamawi ng kirot** gaya ng paracetamol at nonsteroidal anti-inflammatory drug (NSAID) sa mga nakaiskedyul na oras ay maaaring pumawi sa kirot, pinasisigla ang let-down reflex at pinahuhusay ang pagdaloy ng gatas

- ❖ Maaaring kailangan ng mga ina na uminom ng mga **antibayotiko** kung may **mga nahahalatang sintomas ng mastitis**. Karaniwang tumatagal ang paggamot nang **10-14 na araw**. Pinapawi nito ang mga sintomas at pinipigilan ang pamumuo ng pigma
- ❖ Karaniwang gumagaling ang **mastitis** sa loob ng **sa loob ng 48-72 oras** pagkatapos ng paggamot ng antibayotiko. Gayunman, kung magpatuloy ang bukol o lumubha ang pananakit, maaari itong mabuo sa isang **pigma**. Humingi ng medikal na pangangalaga sa lalong madaling panahon! Humigit-kumulang 3% ng mastitis ang mabubuo sa isang pigma
- ❖ Maaaring **magpatuloy na magpasuso sa kanilang mga sanggol** ang mga ina na umiinom ng gamot, hal mga pang-alis ng kirot at mga antibayotiko, na bagay sa pagpapasuso

4. Iba pa

- ❖ Magkaroon ng sapat na pahinga at pag-inom ng likido
- ❖ Lapatan ng malamig na pomento (cold compress) ang suso matapos magpasuso o maglabas ng gatas upang mapawi ang pamamaga at kirot
- ❖ Pinipili ng ilang ina na uminom ng mga suplementong lecithin upang “palambutin” ang gatas at pahasayin ang pagdaloy ng gatas, ngunit limitado ang suporta ng medikal na ebidensya
- ❖ Tumutulong ang physiotherapy upang mabawasan ang pamamaga, inflammation at pananakit

5. Iwasan ang pag-ulit

- ❖ Lutasin at kontrolin ang **sanhi** ng pagtigil ng gatas upang **maiwasan** ang pag-ulit (Mangayring sumangguni sa pahina 82 para sa mga detalye)

Mga
payo

Kung magpapatuloy ang bukol sa suso sa panahon ng pagpapasuso, mangyaring humingi ng tulong mula sa inyong **doktor ng pamilya upang ipuwera ang mga sanhing patolohikal**

Sobrang supply ng gatas ng ina

Naglalabas ng mas maraming gatas ang ina kaysa sa mga pangangailangan ng sanggol.

Mga sanhi:

- ❖ May kakaibang kakayahan ang ina na gumawa ng gatas
- ❖ Labis na pinasisigla ang produksyon ng gatas ng maling pamamaraan ng pagpapasuso, halimbawa, paglilipat sa kabilang suso kapag hindi pa malambot ang naunang suso
- ❖ Paglalabas ng gatas nang mas marami kaysa sa pang-araw-araw na pangangailangan ng sanggol



Mga Sintomas:

- ❖ Napupuno kaagad ang suso pagkatapos ng pagpapasuso. Maaaring makaranas ang ina ng pananakit dahil sa pagkapuno kung minsan
- ❖ Mabilis ang pagdaloy ng gatas at nasasamid ang sanggol o itinutulak palayo ang suso
- ❖ Kadalasang humihiling ang sanggol ng pagpapasuso at dumudumi ng matubig o mabula

Pamamahala:

- ❖ Tumutugon na pagpapasuso (Mangyaring sumangguni sa pahina 16 para sa mga detalye)
- ❖ **Kontrolin pababa ang supply ng gatas** (karaniwang tumatagal nang ilang araw o isang linggo)
 - ◇ Para sa mga inang direktang nagpapasuso sa kanilang mga sanggol:
 - Pasusuhin ang inyong sanggol sa isang suso hangga't lumambot ito
 - Kung humintong sumipsip ang sanggol at hindi pa malambot ang suso, maaari ninyo siyang pasusuhin gamit ang parehong suso kapag hihiling niya itong muli sa loob ng ilang oras
 - ◇ Maaaring unti-unting bawasan ng inang naglalabas ng gatas para sa kanyang sanggol ang dalas ng pagbomba o ang dami ng gatas na kinukuha mula sa bawat paglalabas hanggang matugunan ng kabuuang dami ng gatas na nailabas ang pang-araw-araw na pangangailangan ng sanggol
 - ◇ Sa panahong ito, kung nakakaramdam kayo ng pananakit mula sa pagkapuno ng suso sa pagitan ng mga pagpapasuso, maaari kayong maglabas ng kaunting dami ng gatas upang maiwasan ang mga baradong daluyan ng gatas

- ❖ Kung gustong pabagalin ng ina ang pagdaloy ng gatas habang nagpapasuso, maaari niyang:
 - ◇ Gamitin ang posisyong bahagyang nakasandal (Mangyaring sumangguni sa pahina 53 para sa mga detalye)
 - ◇ Hawakan ang suso gamit ang “scissors-hold”
 - ◇ Kung masyadong namamaga ang areola, maaari kayong maglabas ng kaunting gatas upang makatulong sa inyong sanggol na kumapit sa suso
- ❖ Gumamit ng pakete ng yelo upang maibsan ang kawalang-ginhawa dahil sa pagkapuno ng suso
- ❖ Humingi propesyonal na pagtuturo sa pagpapasuso o kumonsulta sa tauhan ng pangangalaga ng kalusugan



Mga Panganib:

Maaaring tumaas ang tsansa ng baradong mga daluyan ng gatas o maging ng mastitis dahil sa sobrang supply ng gatas ng ina

Pag-unawa sa *Foremilk* at *Hindmilk*

- ★ Ang foremilk ay ang gatas na mayroon kapag nagsisimulang sumipsip ang sanggol sa suso. Ito ang pangunahing pinagmumulan ng nutrisyon. Dumarami nang unti-unti ang taglay na taba sa gatas na ito habang nagpapatuloy na sumipsip ang sanggol. Kilala ito bilang hindmilk, ang pangunahing pinagmumulan ng calories
- ★ Hindi matutukoy ang foremilk at hindmilk sa pamamagitan ng haba ng pagpapasuso ni ang nilalaman ng gatas
- ★ Hayaan munang sumuso ang inyong sanggol sa isang suso hanggang maging malambot ito. Kung hindi siya nasiyahan, ilipat sa kabilang suso. At maaari na siyang makainom ng sapat na foremilk at hindmilk upang makakuha ng balanseng nutrisyon
- ★ Kung gumagawa ng mas maraming gatas ang mga ina, maaaring mapuno ng foremilk ang siksura ng mga sanggol
 - ☆ Dahil mabilis masipsip/matunaw ang foremilk, maaaring makaramdam kaagad ng pagkagutom ang mga sanggol at humiling ng madalas na pagpapasuso
 - ☆ Maaaring magdulot ang sobrang pag-inom ng foremilk ng hangin sa tiyan na hahantong sa kabag at koliko sa tiyan. Dumudumi ang mga sanggol ng matubig o mabulang dumi



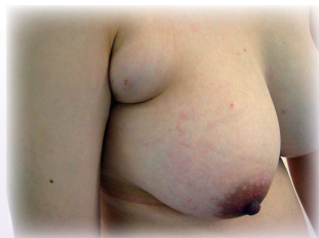
Aksesoryang glandula para sa gatas

Tinutukoy ng aksesoryang glandula para sa gatas (accessory mammary gland) ang isang maliit na tisyu ng glandula para sa gatas na tumutubo sa ilalim ng kilikili bilang karagdagan sa suso. Ito ay sapul sa pagkabata at medyo karaniwang kondisyon. Kung minsan, mayroon ding maliliit, parang nunal na aksesoryang mga utong. Bilang tugon sa mga epekto ng mga hormon sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos ng pagsilang, maaaring lumaki at gumawa ng gatas

Matapos "dumating" ang gatas, maaaring mamaga ang mga tisyung ito at maging masakit, at maaaring tumulo ang gatas mula sa mga aksesoryang utong. Karaniwang umuuring ang mga ito sa loob ng isang linggo, at hindi ito nakaaapekto sa pagpapasuso

Pamamahala ng namamagang mga aksesoryang glandula para sa gatas:

- ❖ Ipagpatuloy ang pagpapasuso
- ❖ Huwag masahihin ang mga aksesoryang tisyu
- ❖ Maglagay ng malamig na pomento (cold compress) o uminom ng mga p ang-alis ng sakit upang maibsan ang pamamaga at pananakit
- ❖ Kumonsulta sa inyong doktor kung may mga sintomas ng pamamaga



Mga puting marka sa utong

Mga sanhi:

Nagdudulot ang mga puting markang ito ng pagkabara sa mga butas ng mga daluyan ng gatas patungo sa utong

Mga Solusyon:

- ❖ Maaari ninyong painitin ang inyong utong upang lumambot ang balat bago magpasuso at hayaang sipsipin ng inyong sanggol. Mawawala ang pagkabara sa pamamagitan ng puwersa ng paglabas ng gatas sa panahon ng let-down reflex



- ❖ Kung nananatili pa rin ang mga puting marka pagkatapos magpasuso, maaari ninyong painiting muli ang inyong utong, at marahang kuskusin ito ng magaspang na tuwalya. Pagkatapos, dahan-dahang pigain ang bahagi sa palibot ng mga puting marka gamit ang inyong mga daliri upang alisin ang tuyong gatas mula sa mga daluyan ng gatas

Mga payo

Kung walang pagbabago pagkatapos ng mga naturang pamamamran, mangyaring humingi ng tulong mula sa Maternal and Child Health Centre, o sa inyong doktor ng pamilya

Mga Impeksyong Dulot ng Fungus

Maaaring mangyari ang mga impeksyon dulot ng fungus sa anumang oras ngunit karaniwang pagkatapos mapatatag ang pagpapasuso, o kapag uminom kamakailan ng mga antibayotiko ang ina

Mga sintomas:

- ❖ Pananakit
 - ◇ Paulit-ulit: maaaring tumagal ng higit sa isang oras
 - ◇ Karaniwang nakikita sa paligid ng utong. Maaaring kumalat sa suso o maging sa likod o mga balikat
 - ◇ Pakiramdam na parang panunusok ng mga aspile at karayom, matinding kirot o hapdi
 - ◇ Kadalasang nangyayari pagkatapos ng pagpapasuso, pagpipiga o **habang nagpapasuso o nagpipiga**
- ❖ **Maaaring lumitaw na normal** ang utong o may mga sumusunod na sintomas:
 - ◇ Kulay rosas o tuyo at pagbabalat
 - ◇ Namumutok at unti-unting naghihilom
 - ◇ Mapula at makating batik sa paligid ng utong
 - ◇ Maliit at puting batik (maaaring higit sa isang batik)
- ❖ Maaaring magkaroon ang sanggol ng oral thrush (impeksyon sa bibig at lalamunan) o pantal dahil sa lampin



Mga Solusyon:

- ❖ Humingi ng tulong mula sa mga propesyonal ng pangangalaga ng kalusugan.
 - ◇ **Magpahid ng antifungal cream** (o uminom ng mga gamot) na inireseta ng doktor. Umaabot ang paggagamot sa **hindi bababa sa dalawang linggo** upang matapos. Maaaring ding magreseta ang doktor ng paggamot laban sa fungus para sa inyong sanggol upang maiwasan pagkahawa sa impeksyon
 - ◇ Uminom ng mga pang-alis ng sakit kung kinakailangan
- ❖ Panatilihin ang kalinisan ng katawan:
 - ◇ **Hugasan nang madalas ang mga kamay**, lalo na bago magpasuso o pagkatapos magpalit ng mga lampin
 - ◇ **Panatilihing tuyo ang mga utong**. Gumamit ng breast pad na napapasok ng hangin at regular itong palitan
 - ◇ Dapat hugasan at isterilisahin ang mga bagay na direktang dumidikit sa inyong mga suso at ang bibig ng sanggol kabilang ang mga bra, teether at pacifier (maaaring pakuluan sa loob ng 20 minuto) pagkatapos gamitin at ilagay sa tuyong lugar **na may magandang bentilasyon**
- ❖ Ang pag-a-adjust ng inyong mood, pagkakaroon ng sapat na pahinga, pagkakaroon ng balanseng diyeta at pagsali sa mga angkop na ehersisyo ay maaaring makatulong lahat upang pahasayin ang inyong imunidad
- ❖ Maaaring isaalang-alang ng mga ina ang pagbabawas sa matatamis na pagkain, pinong carbohydrates (tulad ng kanin at puting tinapay), mga pagkaing pinaalsa (tulad ng tinapay, alkohol at fungi) at mga produktong gawa sa gatas

Mga
payo

Maaaring ipagpatuloy ng mga ina ang pagpapasuso habang may impeksyon sa fungus ngunit dapat magamit ang inilabas na gatas sa loob ng isang araw

Kung mayroon kayong (mga) problema sa pagpapasuso, mangyaring humingi ng payo mula sa mga organisasyong nasa ibaba sa lalong madaling panahon:

Serbisyo sa Kalusugan ng Pamilya, Kagawaran ng Kalusugan Family Health Service, Department of Health

- Bumisita sa mga Maternal and Child Health Centre
- Tumawag sa mga hotline ng Pagpapasuso sa 3618 7450

Mga serbisyo ng hotline na ibinibigay ng mga ospital sa ilalim ng Hospital Authority: (Naaangkop sa mga ina na nagsilang sa mga ospital na ito. Mangyaring tumawag bago magpagamot.)

Prince of Wales Hospital	3505 3002 (24 na oras na nakarekord na mensahe)
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital	2595 6813 (Lunes hanggang Biyernes: 2:00pm hanggang 3:30pm)
Queen Elizabeth Hospital	3506 6565 (Lunes hanggang Biyernes: 2:00pm hanggang 5:00pm)
United Christian Hospital	2346 9995 (9:00am hanggang 6:00pm, pagkatapos ng 6:00pm nakarekord na mensahe lamang)
Tuen Mun Hospital	2468 5702 (9:00am hanggang 9:00pm, nakarekord na mensahe)
Queen Mary Hospital	2255 7381 (8:00am hanggang 8:00pm, nakarekord na mensahe)
Kwong Wah Hospital	3517 2175 / 3517 8909 (24 na oras na hotline matapos manganak)
Princess Margaret Hospital	2741 3868 (24 na oras na nakarekord na mensahe)

Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association

2838 7727 (9:00am hanggang 9:00pm)

Hong Kong Breastfeeding Mothers' Association

2540 3282 (24 na oras na nakarekord na mensahe)

Ang inyong Pediatrician / Obstetrician / Doktor ng Pamilya

Para sa karagdagang impormasyon sa pagpapasuso, mangyaring bisitahin ang mga sumusunod na website:

Family Health Service, Department of Health www.fhs.gov.hk

Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association www.babyfriendly.org.hk

Hong Kong Breastfeeding Mothers' Association www.breastfeeding.org.hk

La Leche League Hong Kong www.lll-hk.org



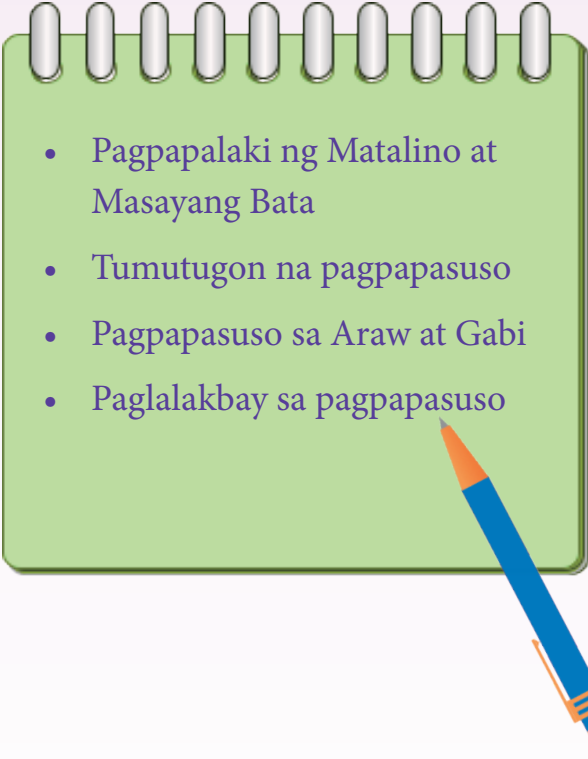
**Paghingi ng
tulong**

Panoorin ang video



<http://s.fhs.gov.hk/3hbbg>

Lubos na
Inirerekomenda:

- 
- Pagpapalaki ng Matalino at Masayang Bata
 - Tumutugon na pagpapasuso
 - Pagpapasuso sa Araw at Gabi
 - Paglalakbay sa pagpapasuso



Family Health Service

Website: www.fhs.gov.hk

24 na oras na hotline ng impormasyon: 21129900

Ia-update nang pana-panahon ang mga nilalaman ng polyetong ito. Mangyaring sumangguni sa website ng Serbisyo sa Kalusugan ng Pamilya, Kagawaran ng Kalusugan, para sa pinakabagong impormasyon.