

Sa tulong ng pamilya at mga kaibigan, magiging posible ang pagpapasuso



Narito ang ilang paraan para makatulong:

Maging maalam

- Kunin ang lahat ng impormasyong makukuha mo tungkol sa pagpapasuso*.
- Makipag-usap sa mga kaibigan, kamag-anak, iba pang miyembro ng pamilya na nagpapasuso, at propesyunal sa kalusugan.

Hikayatin ang mga bagong magulang

- Maaaring isipin ng mga bagong nagpapasusong magulang na hindi sapat ang gatas* nila para sa kanilang sanggol.
- May sapat na gatas ang karamihan ng mga nagpapasusong indibidwal.
- Sabihin sa kanila na naniniwala kang magagawa nila ito at na matutulungan mo sila.

Bigyan sila ng panahon at espasyo

- Limitahan ang mga tawag sa telepono at huwag tagalan ang iyong mga pagbisita.



*Breastfeeding/breast milk are also known as chestfeeding/ chest milk respectively.

Tumulong sa mga pang-araw-araw na gawain

- Mag-alok ng tulong sa mga pang-araw-araw na gawain tulad ng paghahanda ng pagkain, paghuhugas ng pinggan at paglalaba, pag-aayos ng bahay at pag-aalaga ng ibang anak.

Tumulong sa pag-aalaga sa sanggol

- Maraming dahilan kung bakit umiiyak ang mga sanggol – hindi lang ito dahil sa gutom. Alamin ang iba't ibang paraan ng paghele sa sanggol gaya ng pagdikit sa kanya sa iyong balat at pagbuhat sa kanya habang naglalakad, kumakanta at sumasayaw.
- Kabilang din sa iba pang paraan para maging pamilyar sa iyo ang sanggol ang pagpapaligo sa kanya at pagpapalit ng diaper niya.

Maging makatotohanan sa mga inaasahan

- Binabago ng sanggol ang buhay natin. Normal sa mga magulang na magkaramdam ng iba't ibang emosyon dahil sa mga pagbabagong ito.
- Itanong sa mga magulang kung ano sa palagay nila ang makakatulong sa kanila. Mahalaga ang iyong suporta.

Humingi ng tulong

- Kung sa palagay ng mga magulang ay hindi nagiging maayos ang kanilang pagpapasuso, humingi ng tulong! Nagbibigay ng tulong sa pagpapasuso ang Toronto Public Health sa lahat ng pamilya at makakapagbigay rin ito sa kanila ng iba pang madudulugan.

May mga patakaran at kasanayan ang Toronto Public Health na sumusuporta sa pagpapasuso at natanggap nito ang international WHO/ UNICEF Baby-Friendly designation.



PH16025S635