



# Pagpapasuso sa Iyong Sanggol

416.338.7600 | [toronto.ca/health](https://toronto.ca/health) |  **TORONTO** Public Health

**Ang mapagkukunang impormasyon na ito ay makukuha  
sa sumusunod na mga wika:**

Pranses, Pinasimpleng Intsik, Tradisyunal na Intsik at Arabo  
sa [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)

# Talaan ng mga nilalaman

---

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Talaan ng mga nilalaman</b> .....                                                | <b>2</b>  |
| <b>Ang aming pangakong nagsasaalang-alang sa sanggol</b> .....                      | <b>3</b>  |
| <b>Skin-to-skin</b> .....                                                           | <b>4</b>  |
| <b>Mag-umpisa sa magandang simula</b> .....                                         | <b>6</b>  |
| • Mga palatandaan ng gutom                                                          |           |
| • Bitamina D                                                                        |           |
| <b>Matutong magpasuso</b> .....                                                     | <b>8</b>  |
| • Baby-led latching                                                                 |           |
| • Mga posisyon sa pagpapasuso                                                       |           |
| • Pagpapasuso ng higit pa sa isang anak                                             |           |
| • Pag-latch ng iyong sanggol                                                        |           |
| <b>Paano malalaman kung ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas</b> ..... | <b>15</b> |
| <b>Pangangalaga para sa iyong suso</b> .....                                        | <b>18</b> |
| • Karaniwang pangangalaga ng suso                                                   |           |
| • Pangangalaga para sa suso na naninigas                                            |           |
| • Pangangalaga para sa namamaga/masasakit na mga utong                              |           |
| <b>Pagpapalabas ng gatas ng ina</b> .....                                           | <b>20</b> |
| • Paano magpalabas ng gatas gamit ang kamay                                         |           |
| • Pagtatabi ng nailabas na gatas ng ina                                             |           |
| • Pagbibyahe kasama ang nailabas na gatas ng ina                                    |           |
| • Pagpapatunaw ng pinayelong gatas ng ina                                           |           |
| • Pagpapainom ng nailabas na gatas ng ina (sa tasa o bote)                          |           |
| <b>Pangangalaga sa iyong sarili</b> .....                                           | <b>26</b> |
| • Ang pagpapasuso at malusog na pagkain                                             |           |
| • Ang pagpapasuso at mga gamot                                                      |           |
| • Ang pagpapasuso at pagpipigil sa pagbubuntis (pagkontrol sa pagkabuntis)          |           |
| <b>Pagpapasuso sa pampublikong lugar</b> .....                                      | <b>28</b> |
| <b>Pagpapasuso pagkatapos ng unang 6 na buwan</b> .....                             | <b>29</b> |
| • Mga pagbabago sa suso                                                             |           |
| • Mga pagbabago sa pagsulong                                                        |           |
| • Ang pagngingipin                                                                  |           |
| • Mga pansamantalang pagtigil sa pagsuso                                            |           |
| <b>Mga pagbabago sa iyong buhay</b> .....                                           | <b>31</b> |
| • Pagbalik sa trabaho o pag-aaral                                                   |           |
| • Pagpapasuso kapag ikaw ay buntis                                                  |           |
| <b>Mga katanungan tungkol sa pagpapasuso ng iyong sanggol</b> .....                 | <b>33</b> |
| <b>Saan kukuha ng tulong</b> .....                                                  | <b>35</b> |

ANG  
AMING

# PANGAKO

*para sa Mga Sanggol*



Sinusuportahan namin ang lahat ng napiling paraan ng pagpapakaaain sa mga sanggol ng lahat ng pamilya.

Nagbibigay kami ng impormasyon sa mga pamilya tungkol sa pagpapakain sa kanilang mga sanggol sa isang ligtas at mapagkalingang paraan.

Mayroon kaming patakarang pinoprotektahan, isinusulong, at sinusuportahan ang pagpapasuso\*. Sinanay ang aming mga tauhan upang sundin ang patakarang ito.

Ipinapaalam namin sa mga indibidwal at sa kanilang mga pamilya ang kahalagahan ng pagpapasuso sa preconception at prenatal na yugto.

Hinihikayat namin ang mga magulang at kanilang mga pamilya na hawakan at pasusuhin ang kanilang mga sanggol nang ligtas na nagdidikit ang kanilang mga balat.

Sinusuportahan namin ang mga magulang at kanilang mga pamilya na pasusuhin lang ng breast milk\* ang kanilang mga sanggol sa unang anim na buwan at patuloy silang i-breastfeed\*, kasabay ng mga solid na pagkain, hanggang 2 taon at higit pa.

Nakikipagtulungan kami sa aming mga katuwang sa komunidad upang suportahan ang pagpapasuso sa Lungsod ng Toronto.

Hindi kami nagpapamigay ng infant formula, mga bote, nipple, o pacifier.

Hinihikayat naming magpasuso ang mga magulang anumang oras at saanman sa Lungsod ng Toronto at iba pang lokasyon kung saan kami nagbibigay ng serbisyo.

\*The terms breast milk/breastfeed/breastfeeding are also known as chest milk/chestfeed/chestfeeding respectively and can be used interchangeably.



PH170285 1227

# Gumawa ng napaliwanag na desisyon tungkol sa pagpapakain sa iyong sanggol

Kung paano mo papakainin ang iyong sanggol ang isa sa mga pinakamahalagang pagpapasya na iyong gagawin bilang magulang. Ang impormasyong ito ay makatutulong sa iyong desisyon at simulan ang pagbibigay sa iyong anak ng malusog na simula.

| Kapag nagpapasuso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kung magbibigay ng pormula para sa sanggol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pinoprotektahan ng gatas ng ina ang iyong sanggol laban sa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sobrang timbang o katabaan</li><li>• sakit ng bituka</li><li>• ubo at sipon</li><li>• dyabetis</li><li>• mga impeksyon sa tenga</li><li>• Sudden Infant Death Syndrome, SIDS</li><li>• ilang mga kanser ng bata</li><li>• mga epekto ng mga nakalalasong bagay sa kapaligiran</li></ul> <p>Pinoprotektahan ka ng pagpapasuso laban sa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kanser sa suso</li><li>• dyabetis</li><li>• kanser sa obaryo</li></ul> <p>Sa pagpapasuso naitataguyod ang pagiging malapit at pagbubuklod sa pagitan ng ina at anak</p> | <p>Ang pormula para sa sanggol ay:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• hindi nagbabago upang matugunan ang mga pangangailagan sa paglaki ng iyong sanggol.</li><li>• hindi pinoprotektahan ang iyong sanggol mula sa mga impeksyon at pagtatae</li><li>• hindi ligtas sa mikrobyo (sa powder form)</li><li>• hindi inirerekomenda para sa mga sanggol na mas mababa sa 2 buwan ang edad (sa powder form)</li></ul> <p>Kabilang sa mga hamon sa pormula para sa sanggol:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kakailanganin ng dagdag na oras para sa paglilinis ng gamit</li><li>• maaaring magkamali sa paghahanda</li><li>• Ito ay naiproseso sa pabrika at maaaring ipa-recall o isabalik kung may mga pag-aalala sa kaligtasan sa proseso ng pagmamanupaktura</li><li>• Maaaring mamahalin</li></ul> |

Ang gatas ng ina ang lahat ng kailangan ng iyong sanggol sa unang 6 na buwan. Ang pagbibigay sa iyong sanggol ng ibang mga pagkain at likido bago ang 6 na buwan ay maaaring makapagpababa ng tustos ng gatas ng ina at maaaring makaaapekto sa kalusugan ng iyong sanggol.



# Skin-to-skin

Ang iyong hubad na dibdib ang pinakamainam na lugar para sa iyong sanggol na umangkop sa buhay sa labas ng sinapupunan.

Kaagad pagkatapos ng panganganak, hawakan ang iyong sanggol nang nakadapa sa iyong dibdib o tiyan. Ang unang mga oras ng pagyakap nang skin-to-skin ay nakatutulong sa iyo at iyong sanggol na magbuklod at makilala ang isa't isa. Patuloy na magyakap nang magkadikit ang balat nang madalas hangga't maaari sa mga buwan pagkatapos ng panganganak. Ang mga benepisyo ng pagbuklod at pagpapasuso ay magpapatuloy makalipas ang mahabang panahon. Mas mainam din ang skin-to-skin para sa mga sanggol na ipinanganak nang kulang sa panahon o sa pamamagitan ng Cesarean.

## Mga benepisyo para sa mga sanggol

- makasuso nang mas mahusay
- hindi madalas na umiiyak at mas kalmado
- nananatiling mainit
- natatamasa ang higit pang kaginhawaan mula sa iyo
- mas nakabubuti sa antas ng asukal sa dugo
- protektado ng ilan sa iyong mabubuting bakterya

## Mga benepisyo para sa mga ina \*

- mas madaling magpasuso
- malaman kung kailan nagugutom ang iyong sanggol
- makabuklod nang higit pa ang iyong sanggol
- magkaroon ng kompiyansa at kasiyahan sa pag-aaruga sa iyong sanggol

## Mga benepisyo para sa pagpapasuso

- mas malamang magkaroon ng matagumpay na unang pagsuso ang iyong sanggol
- maaaring makasuso nang mas mabilis at mas mahaba ang iyong sanggol
- makakagawa ka ng mas maraming gatas
- nakatutulong sa iyong inaantok na sanggol upang makasuso



\* Ang kasalusuyang pananaliksik ay nauugnay sa mga indibidwal na nakapagpanganak at kinikilala ang sarili bilang ina



**Madali lang ang ligtas na paghawak sa iyong sanggol na anak nang skin-to-skin. Narito ang kung paano:**

1. Siguraduhing ikaw ay gising na gising.
2. Iwasan ang paghiga nang naka-flat ang iyong likod o nagpapahinga sa isang malambot sa kutson o water bed.
3. Alisin ang mga blanket at damit ng iyong anak na sanggol. Hayaan lamang na suot niya ang lampin.
4. Ilayo ang iyong damit sa iyong dibdib o tiyan.
5. Hawakan ang iyong anak na sanggol nang patayo (nakataas nang hindi bababa sa 30-45 degrees, na nakaharap sa iyo at nakadikit sa iyong hubad na dibdib o tiyan. Iposisyon ang iyong anak na sanggol nang sa gayon ay lagi nilang maitataas ang kanilang ulo at leeg nang mag-isa.
6. Maaari mong kumutan ng blangket ang iyong anak na sanggol. Iwasan ang malambot na higaan sa palibot ng iyong anak na sanggol gaya ng mga comforter at unan.
7. Masiyahan sa pagiging malapit at bonding kasama ang iyong anak na sanggol.

**Tandaan:** Ang mga sanggol na 6 na buwan o mas bata ay dapat na ihiga sa kanilang likuran sa kuna o duyan malapit sa iyong kama kapag handa ka nang matulog. Mahalaga na matugunan ng mga kuna at duyan ang kasalukuyang mga regulasyon sa kaligtasan ng Canada.



### **Ang pamilya at pagdikit ng balat**

Maaari ring magbigay ng panahon ang iyong mga miyembro ng pamilya sa skin-to-skin kasama ang iyong sanggol. Kung mayroon kang kapareha, planuhin ang oras ng skin-to-skin nang magkasama kasama ang iyong sanggol. Magandang paraan ito para sa iyo at ng iyong kapareha na magbigay ng oras nang magkasama at makabuklod kasama ang iyong sanggol.

Habang lumalaki ang iyong sanggol, patuloy na hawakan ang iyong sanggol nang magkadikit ang balat.

# Mag-umpisa sa magandang simula

Kaagad na magpasuso sa iyong sanggol pagkapanganak. Ang iyong sanggol ay gising at handang matuto kung paano sumuso sa panahong ito. Makatutulong sa iyo ang pagpapasuso nang maaga upang makagawa ng mas maraming gatas.

Sa unang ilang araw, ikaw ay maglalabas ng gatas (colostrum) na:

- malapot tulad ng pulut-pukyutan
- kulay dilaw
- mataas sa calories
- kaunti (ngunit lahat ng kailangan ng iyong sanggol)

Habang patuloy kang magpasuso sa susunod na mga araw, ang iyong gatas ay:

- magiging mas kulay puti
- dadami
- matutugunan ang lahat ng nutrisyunal na mga pangangailangan ng iyong sanggol

Ang sapat at madalas na pagpapasuso sa iyong sanggol sa unang linggo ay makatutulong sa iyo na bumuo ng malusog na panustos ng gatas. Pasusuhin ang iyong sanggol ng hindi bababa sa 8 beses sa 24 oras (araw at gabi).





## Mga palatandaan ng gutom

Ipapaalam sa iyo ng mga sanggol kung gutom sila; ang mga sumusunod ay mga palatandaan na ang iyong sanggol ay gutom at kailangang pasusuhin. Ang iyong sanggol ay:

- gumagawa ng mga sumisipsip o mahihinang tunog
- nilalagay ang kanyang mga kamay sa kanyang bibig
- mas malikot ang katawan
- gumagawa ng sumisipsip o dumidilang mga galaw sa kanyang bibig

Pasusuhin ang iyong sanggol kapag siya ay kalmado at bago maging masyadong gutom at umiiyak.

Huwag bigyan ang iyong sanggol ng mga tsupon o mga bote. Kailangang matuto ang mga sanggol na sumipsip sa suso. Kung gagawa ka ng napaliwanagang pagpasya na gumamit ng mga tsupon o mga bote, mas mainam na maghintay hanggang ang pagpapasuso ay maayos na naisagawa, madalas ay nasa 4-6 na linggo.



## Bitamina D

Inirerekomenda ng Health Canada na bigyan ang lahat ng mga pinapasusong sanggol ng suplementong Bitamina D (10 ug o 400 IU) araw-araw, simula pagkapanganak hanggang 2 taong gulang.

# Matutong magpasuso

Ang baby-led latching ng sanggol ay isang natural at simpleng paraan para mahanap ng iyong sanggol ang iyong suso.

## Baby-led latching

Maaaring hikayatin ang baby-led latching pagkatapos ipanganak ang iyong sanggol. Nakatutulong din ito kapag ang iyong:

- sanggol ay natututong sumuso
- sanggol ay hindi sumususo nang mabuti
- utong ay masakit



- magsimula kapag ang iyong sanggol ay kalmado
- umupo nang maayos at sumandal
- hawakan ang iyong sanggol nang skin-to-skin (tiyan sa tiyan) sa mataas na bahagi ng iyong dibdib at sa pagitan ng iyong mga suso
- simulang igalaw ng iyong sanggol ang kanyang ulo nang pataas at pabababa upang hanapin ang iyong suso (maaaring magmukha itong tumatango o tumutuka)
- suportahan ang leeg, balik at puwet ng iyong sanggol gamit ang iyong braso at kamay habang gumagalaw siya patungo sa iyong suso
- ang iyong sanggol ay:
  1. gagalaw patungo sa iyong suso
  2. hahanapin ang iyong utong
  3. itutulak ang kanyang baba sa iyong suso
  4. aabot na nakabuka ang bibig
  5. kakapit sa iyong suso
- maaaring makatulong na ilapit ang puwet ng iyong sanggol sa iyong katawan at/o suportahan ang likod at balik ng iyong sanggol
- kapag nakakapit na ang iyong sanggol, ikaw at ang iyong sanggol ay maaaring maghanap ng komportableng posisyon

Subukan ang iba't ibang posisyon sa pagpapasuso. Pumili ng posisyon sa pagpapasuso kung saan ka maaaring makapagpahinga at kumportable. Sa lahat ng mga posisyon, siguruhing ang iyong likod at mga braso ay suportado nang maayos.

## Mga posisyon sa pagpapasuso

Maraming iba't ibang posisyon sa pagpapasuso. Narito ang ilan sa mga posisyon sa pagpapasuso na maaaring epektibo para sa iyo at iyong sanggol.

### Cross cradle

Mainam ang posisyong ito kung ikaw ay:

- natututo pa lang magpasuso ng iyong sanggol
- may maliit na sanggol



### Cradel position

Mainam ang posisyong ito:

- kapag kumportable ka na sa pagpapasuso ng iyong sanggol



### Football position

Mainam ang posisyong ito kapag ikaw ay:

- natututo pa lang magpasuso ng iyong sanggol
- may kahirapan sa pagpanatili ng kapit
- may maliit na sanggol
- may malalaking mga suso
- may patag o namamagang utong
- nagkaroon ng Caesarean na panganganak

### Side-lying position

Mainam ang posisyong ito kapag ikaw ay:

- nahihirapang umupo
- gustong magpahinga habang ikaw ay nagpapasuso ng iyong sanggol
- may malalaking mga suso
- nagkaroon ng Caesarean na panganganak



# Maramihang Pagpapasuso

Sa una, mas madali para sa maraming magulang na may maramihang anak na magpapasuso ng sanggol nang paisa-isa. Sa sandaling komportable ka na sa pagpapakapit at pagpapasuso ng iyong mga sanggol nang paisa-isa, posible nang matutuhang magpapasuso ng dalawang sanggol nang magkasabay. Kakailanganin ng ilang oras at pasensiya upang matutuhang gawin ito. Gayunman, makakatipid ng oras ang pagpapasuso ng dalawang sanggol nang magkasabay at mayroon itong dagdag na benepisyo ng pagpapataas ng mga hormon na nagsasabi sa iyong katawan na gumawa ng mas maraming gatas ng ina.

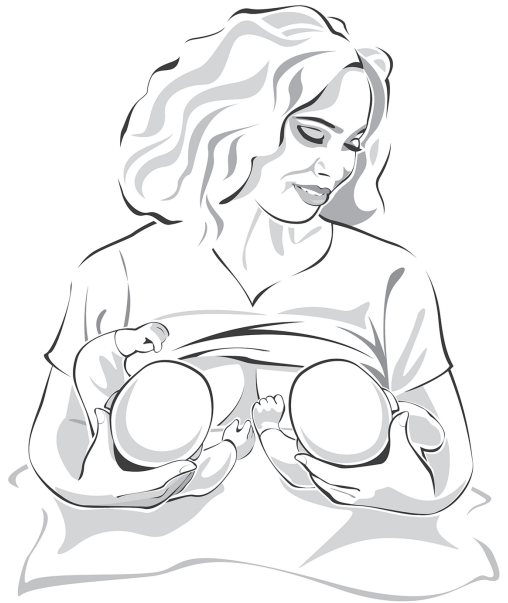
## Paghawak na Double Football (Dalawang Putbol)

Gumagana nang mabuti ang posisyong ito kung:

- inaaral mo pa lamang na magpapasuso
- mayroon kang maliliit na sanggol o mga sanggol na ipinanganak nang wala sa oras
- mayroon kang malalaking suso
- Caesarean ang paraan ng iyong pagpapaanak

Mga punto para sa mabisang pagpoposisyon:

- Umupo nang komportable sa tuwid na posisyon.
- Ilagay ang bawat sanggol na nasa dako ng mga suso mo ang kanilang mga mukha at nasa dakong likod naman ang kanilang mga paa.
- Iposisyon muna ang sanggol na may mas mabuting pagkakakapit.
- Pagkatapos mong maikapit ang unang sanggol, hawakan ang sanggol sa lugar.
- Ulitin para sa isa pang sanggol; dapat na nakahiga ang kanilang mga katawan sa ilalim ng iyong mga braso.



---

## Kombinasyong Paghawak na Cradle/ Football (Duyan/Putbol)

Gumagana nang mabuti ang posisyong ito kung:

- nahihirapang kumapit ang isa o parehong sanggol

Mga punto para sa mabisang pagpoposisyon:

- Umupo nang komportable sa tuwid na posisyon.
- Hawakan ang isa sa iyong mga sanggol na parang dinuduyan paharap sa iyo. Dapat na nasa tiklop ng iyong braso ang ulo ng sanggol at nasa tapat ng iyong dibdib ang kaniyang katawan.
- Hawakan ang ikalawang sanggol na parang paghawak sa putbol kaharap ang isa mo pang suso, at nakaipit sa ilalim ng iyong braso ang katawan ng iyong sanggol.



## Paghawak na Nakakrus o Double-Cradle (Dalawang Duyan)

Gumagana nang mabuti ang posisyong ito kung:

- komportable ka sa pagpapasuso
- kumakapit nang mabuti ang iyong mga sanggol
- alerto at gising ang iyong mga sanggol

Mga punto para sa mabisang pagpoposisyon:

- Umupo nang komportable sa tuwid na posisyon.
- Hawakan ang parehong sanggol nang paduyan habang nakahiga sila nang patagilid at nakadikit ang unang sanggol sa iyong katawan.
- Nakadikit ang isa pang sanggol sa unang sanggol; magkukrus ang kanilang mga katawan.
- Mapupunta sa iyong mga ibabang braso ang ulo ng iyong mga sanggol at bahagyang nakatagilid ang mga ito.



---

## Magkahilerang Paghawak

Gumagana nang mabuti ang posisyong ito kung:

- nahihirapang kumapit ang isa o parehong sanggol.

Mga punto para sa mabisang pagpoposisyon:

- Umupo nang komportable sa isang tuwid na posisyon.
- Hawakan ang iyong unang sanggol na parang dinuduyan habang sinusuportahan ng iyong ibabang braso ang kaniyang ulo at nakatapat sa iyong kandungan ang kaniyang katawan.
- Iposisyon ang isa pang sanggol sa paraang kahilera ng kaniyang katawan ang kaniyang kapatid at sinusuportahan ng iyong isa pang kamay at braso ang kaniyang ulo.



## Paghawak na Hugis V (baryasyon ng paghawak na double-cradle)

Maaaring gumana nang mabuti ang posisyong ito para sa:

- mga pagpapasuso sa gabi

Mga punto para sa mabisang pagpoposisyon:

- Sumandal sa isang panghilig (recliner) o sa mga unan hanggang maramdaman mong suportado ka sa posisyong medyo paupo o pahilig.
- Iposisyon ang mga sanggol sa paraang nasa iyong mga suso ang kanilang mga ulo at nasa iyong kandungan ang kanilang mga tuhod.





## Mga Suhestiyon para sa Maramihang Pagpapasuso

- Subuking pasusuin ang mga sanggol nang magkasabay o paisa-isa upang makita kung anong paraan ang pinakamakakabuti para sa iyo at iyong mga sanggol.
- Mag-eksperimento sa iba't ibang upuan, mga sopa, at mga posisyon ng pagpapasuso. Sa una, maaaring makatulong ang mga unan upang suportahan ang iyong mga sanggol; alamin kung ano ang pinakamakakabuti para sa iyo.
- Sa susunod na pagpapasuso, pagpalitin ang mga sanggol sa magkabilang suso. .
- Ipapaalam sa iyo ng iyong mga sanggol kung nagugutom sila; ang sumusunod ay mga senyales na ang iyong mga sanggol ay gutom at nangangailangan ng pagpapasuso. Ang iyong mga sanggol ay:
  - gumagawa ng mga tunog na pasipsip o mahina
  - inilalagay ang kanilang mga kamay sa kanilang bibig
  - kumikilos nang kumikilos
  - gumagawa ng mga kilos na pasipsip o padila gamit ang kanilang mga bibig
- Subaybayan ang pagsuso, mga basang lampin, pagdudumi at pagbigat ng timbang ng bawat sanggol.

## Saan Maaaring Kumuha ng Tulong

**Toronto Public Health (Pampublikong Kalusugan ng Toronto)**

8:30 a.m. to 4:30 p.m.

Lunes hanggang Biyernes (hindi kabilang ang mga pista opisyal)

**416-338-7600**

or bisitahin ang

**[toronto.ca/health/breastfeeding](https://toronto.ca/health/breastfeeding)**

Ang good latch ay makatutulong sa iyo na gumawa ng sapat na gatas at makatutulong sa iyong sanggol na sumuso nang maayos. Makatutulong din ito na maiwasan ang pananakit kapag nagpapasuso ng iyong sanggol.

## Pag-latch ng iyong sanggol



Maging kumportable at humanap ng posisyon na mainam para sa iyo (tingnan *Mga posisyon sa pagpapasuso* sa pahina 9, Pagpapasuso ng higit pa sa isang anak sa pahina 10)

Siguruhin na ikaw ay kumportable at ang iyong likod at mga braso ay suportado nang maayos at ang tiyan ng iyong sanggol ay nakaharap sa iyo (ilagay ang iyong sanggol sa kaniyang tagiliran maliban kung nasa putbol na posisyon – para sa putbol na posisyon, ilagay ang iyong sanggol sa kanyang likod o bahagyang nakaharap sa iyong suso).



Hawakan ang iyong suso sa iyong kamay. Ang hinlalaki ay nasa itaas at ang mga daliri ay nasa ilalim ng iyong suso.



Iharap ang ilong ng iyong sanggol sa iyong utong. Ihaplos ang ibabang labi ng iyong sanggol sa iyong utong. Maghintay hanggang bumuka ang bibig ng sanggol na tulad ng hikab.



Ilapit ang iyong sanggol, nauuna ang baba sa iyong suso. Dapat matakpan ng kanyang bibig ang karamihan sa madilim na bahagi sa ibaba ng utong (halos 1½ pulgada). Naka-latch nang maayos ang iyong sanggol sa suso kapag:

- ang kanyang bibig ay nakabuka
- ang kanyang mga labi ay nakabaluktot palabas
- ang kanyang baba ay nakadiin sa iyong suso
- siya ay sumisipsip at lumulunok ng gatas



Kung nakakatulog ang iyong sanggol habang sumususo, pisilin ang iyong suso upang tulungang dumaloy ang gatas. Huwag pisilin nang sobra na masakit na. Makatutulong ito sa iyong sanggol na sumipsip muli.



Subukan ding hubaran ang iyong sanggol ng kanyang mga damit o palitan ang kanyang lampin. Malumanay na hilutin ang likod, mga paa, o mga kamay ng iyong sanggol.



Kung gusto mong alisin ang iyong sanggol mula sa iyong suso, itigil ang pagpasuso sa pamamagitan ng:

- pagpasok ng iyong daliri sa sulok ng bibig ng iyong sanggol, **O**;
- paghila pababa ng baba ng iyong sanggol.

I-alok ang pangalawang suso kapag ang iyong sanggol ay wala ng malakas na “malalim at mabagal” na mga pagsipsip at ang iyong suso ay mas malambot sa pakiramdam. Maaaring sandali lamang sumuso ang iyong sanggol sa pangalawang suso. Sa susunod na pagpapasuso, i-alok ang suso na mas puno sa pakiramdam.

# Paano malalaman kung ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas

## 1. Sumususo ang iyong sanggol nang maayos kapag ...

### Pakiramdam mo na:

- ang iyong suso ay hinihila nang walang sakit

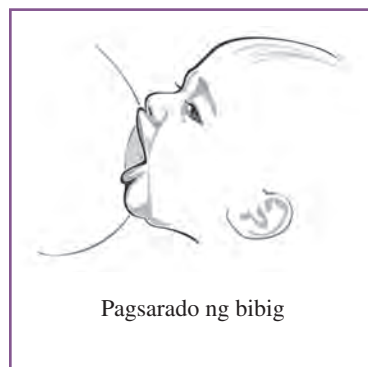
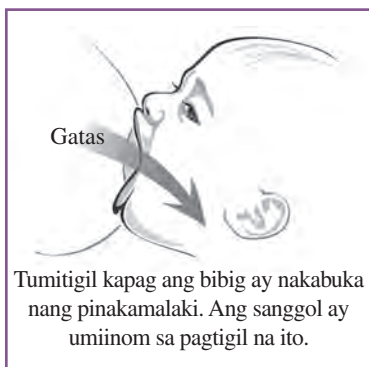
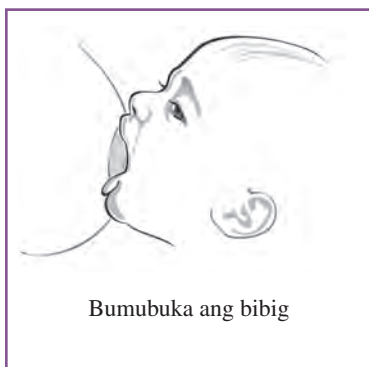
### Naririnig mo na:

- ang iyong sanggol ay lumulunok (isang tahimik na hingang palabas na “kaa kaa kaa”)

### Nakikita mo ang:

- malaking buka ng bibig
- nakabaluktot palabas na mga labi
- nakadiin na baba sa iyong mga suso
- pagsipsip at paglunok (mabilis at mababaw sa simula at malalim at mabagal kapag ang gatas ay nagsimulang dumaloy)

Sa simula ng pagpapasuso, ang iyong sanggol ay may mabababaw at mabibilis na mga sipsip. Kapag ang iyong gatas ay magsimulang dumaloy, ang mga sipsip ay dapat maging malalim at mabagal. Dapat mayroong sandaling pagtigil sa pagsipsip kapag ang bibig ng iyong sanggol ay nakabuka nang pinakamalaki. Umiinom ng gatas ang iyong sanggol sa pagtigil na ito.



## 2. Mga basang lampin at mga dumi

| Edad ng sanggol                  | Basang lampin bawat araw<br>* Sa lahat ng edad, ang ihi ay dapat na malinaw hanggang sa maputlang dilaw na walang amoy                                                                                                            | Dumi bawat araw                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 araw na gulang                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hindi bababa sa 1 basang lampin (ang basang lampin ay katulad ng pakiramdam ng hindi bababa sa 2 kutsara o 30 ml na tubig na ibinuhos sa tuyong lampin)</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hindi bababa sa 1-2 malagkit na madilim na berde/maitim na mga dumi (meconium)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2 araw na gulang                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hindi bababa sa 2 basang lampin</li> </ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hindi bababa sa 1-2 malagkit na madilim na berde/maitim na dumi (meconium)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3 araw na gulang                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hindi bababa sa 3 mabibigat na basang lampin (ang mabigat na basang lampin ay katulad ng pakiramdam ng hindi bababa sa 3 kutsara o 45 ml na tubig na ibinuhos sa tuyong lampin)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>3 o higit pang kayumanggi/berde/dilaw na mga dumi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4 araw na gulang                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hindi bababa sa 4 na mabibigat na basang lampin</li> </ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>3 o higit pang kayumanggi/berde/dilaw na mga dumi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5-6 araw na gulang o mas matanda | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hindi bababa sa 6 na mabibigat na basang lampin</li> </ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>3 o higit pang malalaki, malambot, dilaw, mabuto na mga dumi (ang malaking dumi ay kasinlaki ng 25 sentimo o mas malaki)</li> </ul> <p><b>Ang sanggol ay dapat hindi na naglalabas ng anumang meconium sa edad na ito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3-4 bawat araw o 1 napakalaki, malambot, dilaw, mabutong dumi/linggo</li> </ul> |
| 6 na linggo hanggang 6 na buwan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hindi bababa sa 6 na mabibigat na basang lampin</li> </ul>                                                                                                                                 | <p>Pagkatapos ng 6 na linggo, ang ilang pinapasusong mga sanggol ay maaaring may 1 napakalaking dilaw na dumi bawat 1-7 araw. Ito ay karaniwan basta't ang dumi ay malambot tulad ng toothpaste, o mabuto, at matubig, at malusog ang iyong sanggol. Karaniwan din para sa ilang pinapasusong mga sanggol na magkaroon ng maraming dumi bawat araw.</p>                                     |

### 3. Pagdagdag ng timbang

Ang pinapasusong mga sanggol ay:

- maaaring mabawasan ng 7-8% o mas mababa ng kanilang timbang sa pagkapanganak sa unang 3 araw ng pagkapanganak
- dapat bumalik ang kanilang timbang sa pagkapanganak sa 10-14 na gulang
- dapat na magpakita ng huwaran ng pagdagdag ng timbang sa ika-4-6 araw
- dapat magdagdag ng hindi bababa sa 25-35 gramo (0.88-1.2 oz) kada araw sa unang 4 na buwan na gulang

### 4. Mga biglang paglaki

Ang mga biglang paglaki ay ang mga panahon kung saan ang iyong sanggol ay lumalaki nang mas mabilis at kakailanganin ng mas maraming gatas. Ang mga biglang paglaki na ito ay karaniwang nagaganap sa unang ilang buwan. Sa mga panahong ito, magpasuso nang mas madalas kapag ang iyong sanggol ay tila gutom. Walang takdang oras ng pagpapasuso sa iyong sanggol. Karamihan sa mga sanggol ay sumususo nang hindi bababa sa 8 beses sa loob ng 24 oras (araw at gabi). Ang panustos ng iyong gatas ay tataas.

### 5. Ibang mga palatandaan na iyong sanggol ay sumususo nang maayos:

- malakas ang iyak ng iyong sanggol
- ang bibig ng sanggol ay basa at kulay-rosas
- ang mga mata ng sanggol ay mukhang alerto
- ang sanggol ay aktibong gumagalaw
- ang sanggol ay umaalis sa suso na mukhang malubay at inaantok
- ang iyong suso ay mas malambot at hindi kasimpuno ang pakiramdam pagkatapos magpasuso



**Humingi kaagad ng tulong** kung ang iyong sanggol ay hindi nagpapakita ng mga palatandaan ng pagsususo nang maayos.

Ang pagpapasuso ay isang natututunang kasanayan para sa mga ina at mga sanggol. Nangangailangan ito ng pasensya at pagsasanay. Huwag mag-atubiling humingi ng tulong.



# Pangangalaga para sa iyong suso

## Karaniwang pangangalaga ng suso

- Banlawan ang iyong suso gamit lamang ang tubig at patuyuin sa hangin. Huwag gumamit ng sabon sa iyong mga utong. Maaaring tuyuin ng sabon ang iyong mga utong at magsanhi ng pagbiyak ng mga ito.
- Magsuot ng bra na tama ang sukat at hindi masyadong masikip. Huwag magsuot ng bra na may alambre sa ilalim.
- Pagkatapos magpasuso, maglabas ng kaunting gatas sa iyong mga utong at sa madilim na bahagi palibot ng mga ito upang tulungang protektahan ang balat. Hayaang matuyo ang gatas bago suotin ang iyong bra.

## Pangangalaga para sa suso na naninigas

Maglapat ng lamig o init sa iyong suso, gamitin ang anuman ang mainam sa pakiramdam.



Tandaan: Limitahan ang pagkalapat sa malamig ng ilang minuto upang maiwasan ang anumang pinsala sa balat.

### Paano maglapat ng lamig

Maari kang maglagay ng malamig na compress sa iyong suso ng ilang mga minuto. Nakatutulong ito na mabawasan ang pamamaga.

Ang malalamig na compress ay maaaring:

- gel na pakete na nakabalot sa tela
- bag ng nagyelong kadyus
- nagyelong basing tuwalya



### Paano maglapat ng init

Maaari kang maglagay ng init sa iyong suso sa pamamagitan ng:

- pagligo sa mainit na tubig hanggang ang gatas ay magsimulang dumaloy
- paglagay ng mainit na tuwalya sa iyong suso ng ilang minuto hanggang magsimulang dumaloy ang iyong gatas

Maaari ring ilapat ang init sa iyong suso gamit ang:

- mainit na basang lampin
- heating pad na nasa mababang lakas
- bote ng mainit na tubig na nakabalot sa tela

Sunod ay malumanay na masahiin ang iyong mga suso at maglabas ng kaunting gatas hanggang ang bahagi palibot sa iyong utong ay malambot sa pakiramdam (tingnan ang bahagi tungkol sa *Pagpapalabas ng gatas ng ina* sa pahina 17). Pasusuhin ang iyong sanggol nang madalas hanggang ang iyong mga suso ay hindi na naninigas.

## Humingi kaagad ng tulong kapag ikaw ay:

- hindi mapalambot ang iyong suso o nagkakaproblema sa pagpapasuso
- may pula at masakit na bahagi sa iyong suso
- may lagnat
- masama ang pakiramdam

## Pangangalaga para sa namamaga/masasakit na mga utong

Maaaring may ilang pananakit sa utong sa unang linggo pagkatapos manganak. Dapat na bumubuti ito bawat araw.

Ang pagpapasuso ng iyong sanggol ay hindi dapat masakit kapag ang iyong sanggol ay nakaposisyon at nakakapit nang maayos.



### Siguraduhin na ang:

- bibig ng iyong sanggol ay nakabuka nang malaki
- ang mga labi ng iyong sanggol ay nakabaluktot nang palabas
- ang baba ng iyong sanggol ay nakadiin sa iyong suso at ang iyong sanggol ay sumisipsip at lumulunok ng gatas

### Siguraduhin na ang:

- ulo at katawan ng iyong sanggol ay nakataas sa iyong suso
- ang ulo ng iyong sanggol ay pantay sa iyong suso
- dibdib ng iyong sanggol ay nakaharap sa iyong tiyan
- bibig ng iyong sanggol ay nakaharap sa iyong utong

### Pagkatapos magpasuso:

- maglabas ng kaunting gatas sa iyong utong at sa madilim na bahagi palibot nito para mapagaling
- hayaang matuyo ang gatas bago suotin ang iyong bra
- Ang patuloy na pananakit ay nangangailangan ng higit pang pagsusuri ng isang propeyonal sa pangangalagang pangkalusugan

Kung gusto mong alisin ang iyong sanggol mula sa iyong suso, pigilan ang pagsupsop sa pamamagitan ng:

- pagpasok ng iyong daliri sa sulok ng bibig ng iong sanggol **O**
- paghila pababa sa baba ng iyong sanggol

**Humingi kaagad ng tulong** kung ang iyong mga utong ay masakit pa rin pagkatapos siguruhin na nakakapit at nakaposisyon ang iyong sanggol sa suso nang maayos.

# Pagpapalabas ng gatas ng ina

Kaya ng karamihan sa mga mga nagpapasusong magulangna magpalabas ng gatas gamit ang kamay.

Maaaring kailangan mong magpalabas ng gatas kung:

- ang iyong sanggol ay nahihirapang kumapit
- ang iyong mga suso ay labis na naninigas para makakapit ang iyong sanggol
- gusto mong bigyan ng gatas ang iyong sanggol kapag ikaw ay malayo mula sa iyong sanggol
- kailangan mong pataasin ang panustos ng iyong gatas

Maaari kang makapaglabas ng iyong gatas gamit ang kamay o sa pamamagitan ng paggamit ng breast pump. Ang pagpapalabas gamit ang kamay ay nangangailangan ng panahon upang matutunan ngunit magiging mas madali at mas mabilis ito habang nasasanay ka. Walang gastos ito, at laging magagamit at maaaring gawin anumang oras, kahit saan.

## Paano magpalabas ng gatas gamit ang kamay



1. Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig.



2. Kung malusog ang iyong sanggol, gumamit ng “malinis” na sisidlang babasagin o plastik (walang BPA) upang ipunin ang iyong nailabas na gatas. Ang ibig sabihin ng “malinis” ay hinugasan sa mainit na tubig na may sabon, binanlawan nang mabuti gamit ang mainit na tubig at iniwan matuyo sa hangin sa isang malinis na lugar malayo sa kung saan inihahanda ang mga pagkain.



3. Upang tulungang magsimulang tumulo ang gatas, subukan ang alinman sa sumusunod:
  - maglagay ng mainit na tuwalya sa iyong suso ng ilang minuto
  - Hawakan ang iyong sanggol nang skin-to-skin
  - malumanay na masahiin ang iyong suso patungo sa utong
  - malumanay na pagulungin ang iyong utong sa pagitan ng iyong hinlalaki at daliri



4. Bumuo ng "C" gamit ang iyong mga daliri ng mga 1-1 1/2 pulgada mula sa panlabas na linya ng madilim na bahagi (areola).



5. Itulak ang hinlalaki at 2 daliri nang direktong pabalik patungo sa iyong dibdib.



6. Malumanay na pigain ang iyong suso gamit ang iyong hinlalaki at mga daliri at igulong ang mga daliri tungo sa iyong tutong; pagkatapos ay palubayin ang mga daliri.

**Ulitin ang mga hakbang 4, 5 at 6 hanggang ang daloy ng gatas ay hihina pagkatapos ay lumipat sa kabilang suso.**

### **Mga payo sa pagpapalabas ng gatas**

- Magpalabas sa umaga, kapag ang iyong mga suso ay napakapuno sa pakiramdam o pagkatapos magpasuso sa iyong sanggol.
- Maging mapagpasensya. Maaaring makakuha ka lang ng ilang patak ng gatas kapag unang natututong magpalabas. Bubuti at magiging mas madali ang pagpapalabas ng gatas kapag nasanay.
- Igalaw ang iyong hinlalaki at mga daliri sa iba't ibang posisyon paikot sa iyong utong upang masiguro na lahat ng daluyan ng gatas ay naubos.
- Lumipat sa kabilang suso kapag humina ang daloy ng gatas.
- Karamihan sa mga nagpapasusong magulang ay nakakapaglabas ng gatas gamit ang kamay; gayunpaman, maaari kang gumamit ng breast pump upang maglabas ng gatas.

## Pagtatabi ng nailabas na gatas ng ina

### Mga sisidlan para sa pagtatabi ng gatas ng ina

- Gumamit ng sisidlang babasagin o matigas na plastik (walang BPA) na may takip na hindi napapasukan ng hangin (halimbawa, mga maliliit na garapon at bote na may mga takip).
- Maaari ring gumamit ng mga espesyal na supot na pangpayelo ng gatas ng ina.
- **Huwag gumamit** ng mga supot na tutupan ng bote. Ito ay mas manipis na mga plastik na supot na maaaring mapunit kapag nagyelo.

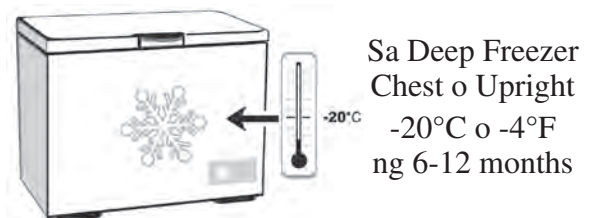
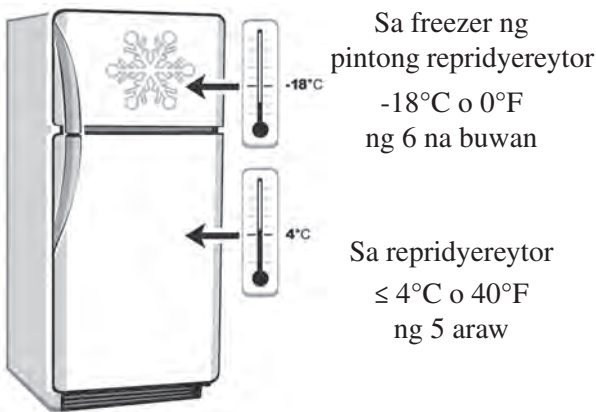
### Paglilinis ng mga sisidlan

Hugasan ang mga sisidlan sa mainit na tubig na may sabon at banlawan nang mabuti gamit ang mainit na tubig. Hayaan ang mga sisidlan na matuyo sa hangin sa isang tuyo at malinis na lugar malayo sa kung saan inihahanda ang mga pagkain.

- \* Kung ang iyong sanggol ay maagang ipinanganak o nasa ospital, kausapin ang iyong nars tungkol sa pagtatabi ng gatas ng ina at paglilinis ng mga sisidlan. Ang mga isterilisadong mga sisidlan ay maaaring ibigay ng ospital.

### Ang gatas ng ina ay maaaring itabi sa mga sumusunod na paraan

Temperatura ng Silid:  $\leq 25^{\circ}\text{C}$  o  $77^{\circ}\text{F}$  ng 6 oras



### Mahalaga

- Ilagay ang mga sisidlan sa likod ng repridyereytor at freezer kung saan pinakamalamig.
- Paglampas ng panahon ng pagtatabi, itapon ang gatas ng ina.

Ang bagong nailabas na gatas ng ina na iniwan sa temperatura ng silid ng higit sa 6-8 oras ay dapat nang itapon.

### Mga payo sa pagtatabi ng gatas ng ina

- Ilagay sa repridyereytor o palamigin ang bagong nailabas na gatas ng ina sa loob ng 1 oras ng pagpapalabas kung hindi mo ito ipapainom sa iyong sanggol sa loob ng 6 oras.
- Tatakan ang mga sisidlan ng petsa at oras.
- Itabi sa mas kaunting dami upang maiwasan ang pag-aksaya ng gatas ng ina.
- Laging palamigin ang bagong nailabas na gatas ng ina bago ito idagdag sa napalamig na o nagyelong gatas ng ina.
- Mag-iwan ng 1 pulgadang espasyo sa ibabaw ng sisidlan kapag nagpapayelo.

### Pagbibyahe kasama ang nailabas na gatas ng ina

Ang mga sumusunod na tagubilin ay para sa bago, napalamig sa repridyereytor at pinayelong nailabas na gatas ng ina.

Para sa kaligtasan:

- dalhin ang nailabas na gatas ng ina sa isang bag na pampalamig na may mga pakete ng yelo
- siguruhing gamitin sa loob ng 24 oras
- kung hindi nagamit sa loob ng 24 oras, itapon ang hindi nagamit na gatas ng ina
- painitin ang gatas ng ina sa pamamagitan ng paglagay ng sisidlan na mangkok na may mainit na tubig, o sa pamamagitan ng paghawak nito sa ilalim ng dumadaloy na mainit na tubig sa gripo
- ang pinayelong gatas ng ina na napatunaw na ay maaaring itabi sa bag na pampalamig ng 24 oras



Cooler na may insulasyon na may pakete ng yelo ng 24 oras

## Pagpapatunaw ng pinayelong gatas ng ina



1. Tingnan ang petsa sa itinabing gatas ng ina. Unang gamitin ang sisidlang may pinakamaagang petsa.



2. Tunawin ang pinayelong gatas ng ina sa pamamagitan ng pag-iwan nito sa repridyerytor ng 4-24 oras.

OR



3. Ilagay ang sisidlan sa ilalim ng dumadaloy na malamig na tubig. Kapag nagsisimula na itong matunaw, gumamit ng dumadaloy na mainit na tubig upang tapusin ang pagpapatunaw.



4. Huwag magpatunaw sa temperatura ng silid.



5. Painitin ang gatas ng ina sa pamamagitan ng paglagay ng sisidlan sa isang mangkok na may mainit na tubig ng hindi lalampas sa 15 minuto.



6. Huwag tunawin o initin ang gatas ng ina sa microwave. Huwag payeluhin uli kapag napatunaw na ito.

Huwag payeluhin uli ang gatas ng ina kapag napatunaw na ito.



## Pagpapainom ng nailabas na gatas ng ina (sa tasa o bote)

- Kalugin nang mabuti ang pinainit na gatas ng ina. Alamin ang temperatura sa iyong pulso. Palamigin muna kung masyadong mainit.
- Hawakan nang malapit ang iyong sanggol sa tuwid na posisyon.
- Gawing masaya ang pagpapainom para sa iyo at sa iyong sanggol. Kausapin ang iyong sanggol at ngitian.
- Tingnan ang paglunok ng iyong sanggol. Hayaang magpahinga ang sanggol.
- Padighayin ang iyong sanggol kung kailangan. Itigil ang pagpapainom kung ang iyong sanggol ay nagpapakita ng mga palatandaan ng pagkabusog.
- Itapon ang anumang hindi iniinum ng iyong sanggol sa loob ng 1 oras.
- Huwag patulugin ang iyong sanggol na may bote.

### Mga palatandaan na tapos na o busog na ang iyong sanggol

Ang iyong sanggol ay:

- mukhang inaantok at kalmado
- binibitawan ang tsupon
- isinasara ang bibig
- tumatalikod mula sa tasa o bote
- hindi na naghahanap ng dagdag pang gatas ng ina
- maaaring may maliliit na pagsipsip; ito ay awtomatikong galaw at hindi nangangahulugang gutom pa ang iyong sanggol

**Kung nakikita mo ang mga palatandaan na busog na ang iyong sanggol, itigil ang pagpapainom kahit hindi pa naubos ang nasa tasa o bote.**



# Pangangalaga sa iyong sarili

Pagkatapos manganak, kakailanganin mo at ng iyong sanggol ng panahon upang matutong magpasuso. Kailangan mong alagaan ang iyong sarili at ang iyong sanggol. Narito ang ilang mga payo:

- gawing prayoridad ang pagtulog/pahinga
- limitahan ang mga bisita, pagtawag sa telepono at iba pang mga abala sa unang mga linggo
- humingi ng tulong kung kailangan; maaaring tumulong ang mga pamilya at kaibigan sa pang-araw-araw na bagay tulad ng paghahanda ng pagkain, paghuhugas at paglalaba, paglilinis ng bahay at pag-aalaga sa iba pang mga anak
- tanggapin ang tulong kapag inalok

## Ang pagpapasuso at malusog na pagkain

Ang pagkain ng maayos kapag nagpapasuso ay nakatutulong sa iyo na maging mabuti ang pakiramdam, manumbalik mula sa hirap ng panganganak at sa panganganak, at makuha ang lahat ng sustansya at enerhiya na iyong kailangan. Narito ang ilan sa mga payo para sa malusog na pagkain:

- Kumain ng maraming prutas at gulat, mga whole grain na pagkain at mga pagkaing sagana sa protina
- kumain ng mga maliliit na kain at meryenda bawat 2-3 oras
- maghanda ng madaling gawin at malulusog na meryenda
- maghanda ng mga pagkain na maramihan; ipayelo at initin para sa mabilis na kain
- tumanggap ng tulong mula sa mga kaibigan at pamilya na nag-aalok sa iyo ng mga nakahandang pagkain
- iwasang maglaktaw ng mga kain
- uminom ng likido tuwing sumususo ang iyong sanggol
- dalhin mo kahit saan ang iyong bote ng tubig
- itabi ang mga nakahiwang gulay at prutas sa reprimerytor at kainin ang mga ito para sa mabilis na meryenda
- uminom ng mga bitamina na naglalaman ng folic acid araw-araw



## Ang pagpapasuso at mga gamot

Sa halos lahat ng mga kaso, ligtas na magpatuloy magpasuso kapag kailangan mong uminom ng mga gamot. Tumawag sa Motherisk (**416-813-6780**) o sa breastfeeding clinic o healthcare provider para sa higit pang impormasyon.

## Ang pagpapasuso at pagpipigil sa pagbubuntis (pagkontrol sa pagkabuntis)

Maaaring gamitin ang pagpapasuso bilang paraan ng pagkontrol sa pagkabuntis, kapag sinusunod mo ang mga patakarang ito lamang:

1. Ang iyong buwanang regla ay hindi ba bumabalik.
2. Ang iyong sanggol ay ganap o halos ganap na pinapasuso.
  - **ganap na pinapasuso** ay nangangahulugan na ang iyong sanggol ay kumukuha ng lahat ng pagkain mula sa pagsipsip sa suso
  - **halos ganap na pinapasuso** ay ibig sabihin, dagdag pa sa pagpapasuso, ang mga bitamina, mineral, juice, tubig o iba pang mga pagkain ay madalang na ibinibigay (hindi hihigit sa 1 o 2 subo sa isang araw)
  - **upang maging ganap na pinapasuso o halos ganap na pinapasuso**, ang iyong sanggol ay dapat pinapasuso ng hindi bababa sa bawat 4 oras at hindi nagkakaroong ng lalampas sa isang 6 na oras na haba ng pagitan ng pagpapasuso sa 24 oras
3. Ang iyong sanggol ay mas bata sa 6 na buwan.

Kabilang sa iba pang mga paraan sa pagkontrol sa pagkabuntis na hindi nakaaapekto sa pagpapasuso:

- mga condom (lalaki at babae)
- mga spermicide
- diaphragm – dapat na sukating muli pagkatapos ng pagbubuntis
- I.U. S. (Intra-Uterine System)
- Depo-Provera
- tubal ligation

Kausapin ang iyong healthcare provider para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagkontrol sa pagkabuntis.



# Pagpapasuso sa pampublikong lugar

Lahat ng ina ay may karapatang magpasuso sa kanilang mga sanggol sa kahit saang pampublikong lugar anumang oras.

Ayon sa patakaran ng Ontario Human Rights Commission, walang sinuman ang dapat na pumigil sa Mga nagpapapasusong pamilya mula sa pagpapasuso sa kanyang anak, hilingin na magtakip o lumipat sa ibang lugar.

## Mga payo para sa pagpapasuso sa pampublikong lugar

1. Maging kumportable sa pagpapasuso sa iyong sanggol sa bahay kasama ng pamilya at mga kaibigan bago magpasuso sa pampublikong lugar.
2. Magsuot ng kumportableng damit, maluwag na pantaas, o pantaas para sa pagpapasuso. Gumamit ng kumot kung gusto mong magtakip.
3. Gawin lang ito!

## Ano ang pwede kong gawin kung may humiling sa akin na itigil ang pagpapasuso sa pampublikong lugar?

1. Gawin kung ano ang kailangan mong gawin upang makapagpasuso sa iyong sanggol nang kumportable.
2. Kausapin ang may-ari, tagapamahala, o ang indibidwal na humihiling sa iyo na tumigil sa pagpapasuso. Sabihin sa indibidwal:
  - Karapatan mo ang magpasuso sa pampublikong lugar.
  - Magsasampa ka ng reklamo sa Human Rights Tribunal ng Ontario kung hihilingin ka uling umalis, lumipat o magtakip.
3. Magfollow-up kasama ng sulat sa may-ari o tagapamahala. Ipaliwanag kung ano ang nangyari at ipaalam sa indibidwal na karapatan mong magpasuso sa pampublikong lugar.
4. Magfollow-up sa Ontario Human Rights Tribunal sa **www.hrto.ca** o **1-866-598-0322**.

## Paano ako magsasampa ng reklamo?

Maaari kang magsampa ng reklamo sa Ontario Human Rights Tribunal. Ang mga form ng aplikasyon para sa pagsampa ng reklamo ay makukuha sa **www.hrto.ca**.

Maaari ka ring makipag-usap sa Human Rights Legal Support Centre para sa payo o tulong sa **www.hrlsc.on.ca** o tumawag sa **1-866-625-5179** upang makipag-usap sa isang Human Rights Advisor.



# Pagpapasuso pagkatapos ng unang 6 na buwan

Habang lumalaki ang iyong sanggol, maaaring makaranas ka ng mga pagbabago sa dalas at haba ng pagpapasuso sa iyong sanggol. Magbabago ang iyong gatas batay sa mga pangangailangan ng iyong lumalaking sanggol.

Naibigay mo sa iyong sanggol ang pinakamabuting simula sa pamamagitan ng pagpapasuso sa unang 6 na buwan. Ang gatas ng ina ang pinakamahalagang pagkain pa rin sa unang taon ng buhay ng iyong sanggol. Maaaring nais mong ipagpatuloy ang pagpapasuso sa iyong sanggol hanggang 2 taon o mas mahaba. Walang tamang panahon ang pagtigil. Kakailanganin ng karagdagang iron sa 6 na buwan at panahon na upang magdagdag ng mga pagkaing solido.

## Bakit magpapasuso sa iyong mas matandang sanggol o anak?

- Nagbabago ang gatas ng ina habang lumalaki ang iyong sanggol upang matugunan ang mga nagbabagong nutrisyunal na pangangailangan ng iyong sanggol.
- Ang pagpapasuso ay higit pa sa pagkain; tungkol din ito sa iyong relasyon sa iyong sanggol.
- Kapag may sakit ang iyong anak, makakapagbigay ang pagpapasuso ng ginhawa at napakahalaga itong mapagkukunan ng likido at pagkain. Ang gatas ng ina ay madaling tunawin. Maaaring ito lamang ang kailangan ng iyong anak.
- Pinoprotektahan ng gatas ng ina ang iyong anak laban sa impeksyon. Pinapalakas nito ang kaligtasan sa sakit ng iyong anak.

## Mga pagbabago sa suso

Huwag mag-alala kung ang iyong suso ay malambot sa pakiramdam; gagawa pa rin ang mga ito ng sapat na gatas. Ang mas matandang bata ay umiinom ng gatas nang mas mabilis kaysa sa bagong panganak.





## Mga pagbabago sa pagsulong

Ang mas matandang sanggol ay mas interesado sa mundo sa kaniyang paligid at maaaring mas madaling magambala. Mapapanatili ang kanyang atensyon sa pagsuso sa tahimik na lugar na may mas konting panggulo.

## Ang pagngingipin

Maaari pa ring magpasuso kahit na nagngingipin ang iyong anak.

- Ang gilagid ng iyong sanggol ay maaaring masakit. Alukin ang iyong sanggol ng malamig at malinis na tela o teether ring upang nguyain bago magpasuso.
- Kung nangangagat ang iyong sanggol, manatiling kalmado. Sabihin na “Huwag” at alisin ang sanggol sa suso.
- Maaaring mangagat ang iyong sanggol sa dulo ng pagpapasuso. Abangan ang mga pagbabago sa pagsipsip sa dulo ng pagpapasuso habang kumukonti ang paglunok ng iyong sanggol. Upang tapusin ang pagpapasuso, hilain ang iyong sanggol palapit at bubuksan niya ang kanyang bibig at madali nang alisin.

## Mga pansamantalang pagtigil sa pagsuso

Minsan ang sanggol na sumususo nang maayos ay biglang tumatangging sumuso. Hindi ito pareho sa natural na pagbitaw.

Upang tulungan ang iyong sanggol na bumalik sa iyong suso:

- Kausapin kanila nang mahinahon at bigyan ng mas madalas na tinginan sa mata.
- Magpasuso ng iyong sanggol sa tahimik at pamilyar na lugar.
- Magpasuso ng iyong sanggol kapag siya ay malubay at hindi ganap na gising.
- Lumubay. Magpasensiya. Madalas na magsisimulang sumuso uli ang mga sanggol makalipas ang ilang araw.

Kung ang iyong mga suso ay nagiging masyadong puno, maaari kang magpalabas ng gatas para maging kumportable. Maaari kang mag-alok ng nailabas na gatas sa tasa.



# Mga pagbabago sa iyong buhay

Kapag ikaw at ang iyong sanggol ay magkasama, maaari kang magpasuso hanggang gusto mo. Ang pagpapasuso sa iyong sanggol pagdating mo sa bahay mula sa trabaho o pag-aaral ay magandang paraan upang magbuklod.

## Pagbalik sa trabaho o pag-aaral

Kung plano mo ipatuloy ang pagpapasuso kapag bumalik ka sa trabaho o pag-aaral, maaari kang magpalabas o maghigop ng iyong gatas. Patuloy na gagawa ng sapat na gatas ang iyong mga suso hangga't ikaw ay nagpapasuso, nagpapalabas o naghigop nang madalas. Anumang dami ng gatas ay mabuti para sa iyong sanggol.

## Mga payo sa pagpapasuso at pagbalik sa trabaho o pag-aaral

- Talakayin ang iyong mga plano sa iyong employer. Sinasaad ng Ontario Human Rights Commission na dapat tulungan ng mga employer ang mga nagpapasusong magulang ng mga sanggol nila.
- Magsanay na magpalabas o maghigop ng iyong gatas bago bumalik sa trabaho o pag-aaral.
- Pumili ng tagapag-alaga na nakikibahagi sa iyong mga paniniwala tungkol sa pagpapasuso.
- Depende sa iyong lugar ng trabaho o paaralan, kailangan mong maghanap ng tahimik na lugar upang magpalabas ng iyong gatas o magpasuso sa iyong sanggol.
- Kausapin ang ibang mga ibang mga magulang na napagsabay ang trabaho at pagpapasuso.
- Maaring ibigay ang nailabas o nahigop na gatas ng ina sa iyong sanggol sa maliit na tasa o tasang pangsipsip kapag wala ka sa bahay. Magsimulang magtabi ng gatas bago bumalik sa trabaho o pag-aaral.
- Ang bilang ng beses na kakailanganin mo upang maghigop o magpalabas ng gatas habang malayo ka sa bahay ay nagdedepende sa tagal panahon na ikaw ay malayo.
- Ang mga damit na may disenyo ay makatutulong na itago ang mga tagas.
- Karaniwan sa pang-araw-araw ang mga pagbabago sa panustos ng gatas ng ina kaya huwag alalahanin ito.
- Nakatutulong sa pagbawas ng oras ang sabay na paghigop sa dalawang suso.
- Maaaring itabi ang nailabas na gatas ng ina sa reprimerytor o sa bag na pampalamig na may mga pakete ng yelo.





## Pagpapasuso kapag ikaw ay buntis

Maaari kag magpasuso kapag buntis ka.

- maaaring mas masakit ang iyong mga utong
- maaaring mas kaunti ang nagagawa mong gatas
- maaaring magkaroon ng ibang lasa ang iyong gatas
- karamihan sa mga bata ay masayang ipinagpapatuloy ang pagsuso

Tandaan na:

- kumain ng iba-ibang mga pagkain
- uminom kapag nauuhaw ka



Maaari kang magpasuso ng mas matandang anak at ng bagong sanggol, nang sabay o sa magka-ibang mga oras.

# Mga katanungan tungkol sa pagpapasuso ng iyong sanggol

**1. Tanong:** Kailan ko dapat dalhin ang aking sanggol para sa check-up pagkatapos lumabas ng ospital?

**Sagot:** Ang iyong sanggol ay dapat matingnan ng nars, komadrona, lactation consultant, o doktor ng 3-5 araw pagkalabas sa ospital. Dapat magkaroon ang iyong sanggol ng pangalawang check-up sa loob ng 7 araw pagkatapos ng panganganak. Ang pangalawang check-up ay dapat sa iyong doktor.

**2. Tanong:** Gaano katagal ako dapat magpapasuso ng aking sanggol?

**Sagot:** Inirerekomenda ng Toronto Public Health at ng World Health Organization na magbigay lamang ng gatas ng ina sa unang 6 na buwan. Walang “tamang panahon” sa pagtigil sa pagpapasuso ng iyong sanggol. Pagkatapos ng 6 na buwan, dapat magpatuloy ang pagpapasuso ng 2 taon o higit pa at ang mga sanggol ay dapat bigyan ng ibang mga pagkain.

**3. Tanong:** Ligas bang magpasuso ng aking sanggol kapag ako ay may sakit?

**Sagot:** Sa halos lahat ng mga kaso, ligas na ituloy ang pagpapasuso. Kung may sakit ka, tumawag sa iyong pangunahing healthcare provider.



**4. Tanong:** Paano ko pakakalmahin ang aking umiiyak na sanggol?

**Sagot:** Umiiyak ang iyong sanggol dahil sa maraming mga dahilan; halimbawa pagkain, kaginhawaan, init o upang hawakan. Umiiyak ang mga sanggol sa katampatang 2-2½ oras bawat araw. Ang pag-iyak ay pinakamadalas sa 2 buwan at unti-unting dumadalang sa ika-apat o ika-limang buwan. Maaaring umiiyak ang iyong sanggol ng mahabang mga panahon nang walang dahilan. Subukang pakalmahin ang iyong sanggol sa pamamagitan ng:

- pagpapasuso sa iyong sanggol
- paghawak sa iyong sanggol nang skin-to-skin
- pagduyan o pag-ugoy sa iyong sanggol
- pagkarga sa iyong sanggol sa isang pangkarga
- pagbalot sa iyong sanggol sa maluwang na kumot
- pagpadighay sa iyong sanggol
- pagpalit ng lampin ng iyong sanggol
- pagpaligo sa iyong sanggol
- pagmasahe sa iyong sanggol
- pagdala sa iyong sanggol sa tahimik na kwarto

**5. Tanong:** Ano ang suporta sa pagpapasuso?

**Sagot:** Ang suporta mula sa ibang mga inang nagpapasuso rin ng knailang sanggol ay nakatutulong. Kabilang dito ang mga kaibigan at mga kamag-anak. Maaari mo rin makilala ang mga nagpapasusong mga pamilya sa pamamagitan ng La Leche League, mga grupong pang-magulang o sa pagtawag sa Toronto Public Health sa **416-338-7600** para sa impormasyon tungkol sa Breastfeeding Support Group ng Toronto Public Health.



# Saan kukuha ng tulong

## Toronto Public Health

8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m.

Lunes hanggang Biyernes (hindi kasama ang mga piyesta opisyal)

**416-338-7600**

Nag-aalok kami ng:

- mga klinika sa pagpapasuso
- mga grupo ng suporta sa pagpapasuso ng sanggol
- edukasyon sa pagpapasuso
- konsultasyon sa pagpapasuso
- mga pagsangguni

Bumisita sa **[toronto.ca/health/breastfeeding](https://toronto.ca/health/breastfeeding)** upang:

- matuto nang higit pa tungkol sa Breastfeeding Support Services sa iyong lugar
- makipag-usap nang live online sa isang public health nurse o dietitian

**LIVE eCHAT**

Libre • Kumpidensyal • Anonimo

**PREGNANCY  PARENTING**

*Information from health professionals*

Bumisita sa **[pregnancytoparenting.ca](https://pregnancytoparenting.ca)** upang malaman ang higit pa tungkol sa pagbubuntis, kalusugan kasunod ng panganganak, pagpapasuso, nutrisyon at unang taon ng sanggol.

## Telehealth Ontario

24 oras bawat araw

7 araw bawat linggo

**1-866-797-0000**



**Sinisimulan ng karamihan sa mga ina, tutulungan naming kayong magpatuloy**

Ang Toronto Public Health ay may mga patakaran at kasanayan na sumusuporta sa pagpapasuso at nakatanggap ng International WHO/UNICEF Baby-Friendly na paghirang.



