

“Maari Kang Magpasuso!”

Bagamat natural ang pagpapasuso, nangangailangan ito ng pagsasanay. Kailangan kang maging matiyaga. Bumibilang ng ilang araw bago maging kumportable ang ina sa pagpapasuso at ang sanggol sa pagsuso. Kung sakaling hindi mo man maipagpapatuloy ang pagpapasuso, ang anumang bilang ng buwan - maging 1, 2, o 3 buwan ng pagpapasuso ay isang napakagaling na pasya para sa ina at sa sanggol.

Mga Kadalasang Tanong

- T. **Maaari ba akong magbuntis habang ako ay nagpapasuso?**
- S. Kahit na mukhang mas mahirap mabuntis habang nagpapasuso, hindi pa rin ito mabuting paraan ng pagpipigil sa pagbubuntis. Siguraduhing makipag-usap sa iyong manggagamot (“health care provider”) bago simulan ang anumang paraan ng pagpipigil sa pagbubuntis. Ang ilan sa mga ito ay nakaaapekto sa pagpapasuso.

- T. **Lalaylay ba ang suso ko?**
- S. Hindi. Ang paglaylay ng suso ay hindi dahil sa pagpapasuso. Kung sadyang malaki ang mga suso mo, lalaylay ang mga ito dahil sa kanilang bigat at hindi dahil sa iyong pagpapasuso.



Tumawag sa Breastfeeding Support Hotline ng University of Nevada Cooperative Extension (702)257-5583.

Ang Natatanging Handog ng Ina ay itinataguyod ng Food Stamp Program Nakatutulong ang Food Stamps sa mga nangangailangan at ito ay nagsisilbing unang panlaban sa pagkagutom. Binibigyan nito ang mga pamilyang may maliliit na kita ng pagkakataong makabili ng masustansiyang pagkain. Ang mga pagkaing ito ay mabibili sa mga piling tindahan. Para sa impormasyon tungkol sa Food Stamp Program sa Nevada, tumawag sa 1-800-992-0900 ext. 0500.

Alinsunod sa batas ng Estados Unidos at ng polisiya ng Departamento ng Agrikultura ng Estados Unidos, ang institusyong ito ay pinagbabawalang magdiskrimina batay sa lahi, kulay, pinanggalingang bansa, kasarian, gulang, relihiyon, paniniwalang pulitikal o kapansanan. Sa pagsasampa ng kaso o paghahabla, sumulat sa USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o tumawag sa (202)720-5964 (Tinig at TDD). Ang USDA ay nagbibigay ng pantay na pagkakataon sa empleo.

An EEO/AA institution



COOPERATIVE EXTENSION

Bringing the University to You

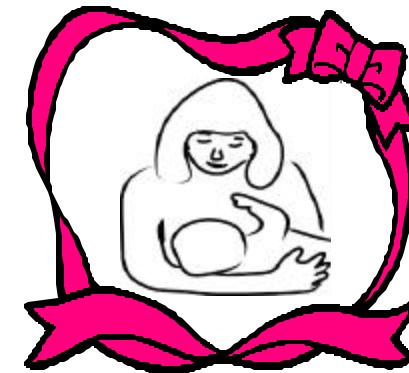
Fact Sheet-04-22

PAGPAPASUSO

Ang Natatanging Handog Ng Ina

(Mom's Special Gift)

Nina
May Tang, R.D., C.L.C.
Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.



**MOM'S SPECIAL
GIFT**

Ang pagpapasuso ay isang natatanging handog ng pagmamahal at kalusugan na ikaw lamang ang makapagbibigay sa iyong sanggol. Ito ay nakapaglalapit ng mga damdamin ng ina at ng anak.

Ang gatas ng ina ay katangi-tangi.

- Ito ang pinakamabuting pagkain para sa iyong anak.
- Ito ang unang panlaban sa sakit ng iyong anak.

Kausapin ang iyong mga kaibigan o kamag-anak tungkol sa matagumpay na pagpapasuso. Maari mo ring kausapin ang tagapagpayo sa pagpapasuso. Humingi ng listahan ng mga tagapagpayo sa pagpapasuso mula sa kawani ng ospital, klinika o opisina ng duktor.

Ang karamihan ng mga nagdadalang-taong ina ay nangangailangan ng tulong at edukasyon ukol sa pagpapasuso. Siguraduhing sabihin sa sinumang makakasama sa ospital ang iyong plano sa pagpapasuso.



Hinihikayat ng “American Academy of Pediatrics” ang mga ina na simulan ang pagpapasuso sa unang oras matapos makapanganak. Hinihikayat rin ang patuloy na pagpapasuso upang masubaybayan ang paglaki ng iyong sanggol at ang kalusugan nito.

“Ang Gatas ng Ina ang Pinakamahusay!”

- Nangangailangan ng 500-600 na kaloriya bawat araw para magkaroon ng sapat na gatas. Makatutulong ang pagpapasuso na mapadali ang pagbalik ng dating timbang ng ina, lalo na kung aktibo ito.
- Madali ring babalik ang hugis ng ina kung siya ay nagpapasuso. Napapaliit ng pagpapasuso ang bahay-bata.
- Ang gatas ng ina ay maligamgam, sariwa, at laging handa. Hindi na kailangan pang bumili, maghanda, at maglinis ng mga bote.
- Ang pagpapasuso ay nakapaglalapit sa ina at sa sanggol. Ito ay nakapagbibigay sa ina ng magandang pakiramdam sa kanyang sarili. Nailalabas din nito ang mga pinakamahuhusay na katangian ng pagiging isang ina.
- Napapaghinawa ng pagpapasuso ang buhay ng isang ina. Hindi madaling magkasakit ang mga sanggol na sumususo ng gatas ng ina. Mas madaling mag-alaga ng mga malulusog at hindi sakiting sanggol.
- Ayon sa huling pananaliksik, ang pagpapasuso ay maaaring makatulong sa pag-iwas sa kanser sa dibdib (na nakukuha sa kalaunan). Ang higit na matagal na pagpapasuso ay nangangahulugan ng higit na proteksyon laban sa kanser sa dibdib.

“Mga Kabutihan Para Sa Sanggol!”

- Ang gatas ng ina ay mula sa kalikasan. Nagsisilbi itong pagkain ng sanggol.
- Ang kakaibang mga sustansya ng gatas ng ina ay hindi mapapantayan ng nabibiling gatas.
- Ang gatas ng ina ay may mga sustansyang pampalaki at panlaban sa mga sakit tulad ng pagtatae, meningitis, diabetes, impeksyon sa pulmon at tenga. May ilang uri ng kanser (malalang leukemiya at “lymphomas”) na hindi gaanong nakukuha ng mga batang pinasususo ng ina.
- Ang unang gatas o “colostrums” ay ang unang panlaban ng sanggol sa sipon at impeksyon. Maaari rin itong magsilbing pampatae (“laxative”) na makalilinis ng bituka ng sanggol at makaaalis ng nanatiling maitim na dumi (“meconium”).
- Madaling tunawin ang gatas ng ina kung kaya’t ang sanggol ay may kaunti lamang na kabag, pagtatae, at hirap sa pagdumi.
- Hindi kailangan ng nabibiling gatas, tubig o anumang pagkain sa unang apat (4) hanggang anim (6) na buwan ng pagpapasuso.
- Ayon sa ibang mananaliksik, ang mga batang pinasususo ng ina ay lumalaking hindi tabain. Ayon naman sa ilan, ang mga pinasusulong sanggol ay mas mahusay sa paaralan, lalo na kung sila ay isinilang ng mas maliit sa normal.
- Nakatutulong ang pagpapasuso sa pagbubuo ng laman sa panga na siya namang tumutulong sa pagkakaroon ng pantay-pantay na ngipin.