

## Mga Palatandaan Na Sapat Ang Nakukuhang Gatas Ng Sanggol Sa Mga Unang Linggo

- Sumususo ang sanggol bawat 2 oras (10 hanggang 12 beses sa isang araw). Maliksi ito at tahimik sa pagitan ng mga pagpapasuso. Ang pagpapasuso ng 10 beses sa isang araw ay nakatutulong sa produksyon ng sapat na gatas.
- Pagtapos ng unang linggo, ang sanggol ay nakaka-6 hanggang 8 basang lampin sa loob ng 24 oras.
- Ang sanggol ay nakaka-1 hanggang 6 na pagdumi sa loob ng 24 oras. Ang dumi ng sanggol ay manilaw -nilaw at mamasa-masa.
- May mahinang ingay kapag lumulunok ang sanggol. Tignan ang marahan at patuloy na paggalaw ng panga.
- Sa mga unang linggo, maaaring maging malambot at magaan ang iyong mga suso matapos magpasuso. Hayaan mong ubusin ng iyong anak ang gatas sa isang suso bago siya ilipat sa kabilang suso.
- Kailangang pasusuhin ang sanggol sa gabi; huwag lumagtaw sa pagpapasuso sa gabi. Ito ay kritikal.
- Maaaring mabawasan ang timbang ng bagong silang na sanggol matapos maipanganak. Mababawi rin ang nawalang bigat matapos ang 2 linggo. Sa mga unang linggo, karaniwang bumibigat ang sanggol ng 4 hanggang 7 onsa bawat linggo.
- Kailangang mukhang malusog ang sanggol - maganda ang kulay ng balat.



## Kasalukuyang Rekomendasyon sa Pagpapasuso

Inirerekomenda ng American Academy of Pediatrics na pasusuhin lamang ang mga sanggol sa unang anim na buwan ng mga ito. Ang mga buong pagkain ay maaaring isunod at isabay sa gatas ng ina hanggang ang sanggol ay mag-isang taon. Ang haba ng panahon ng pagpapasuso ay depende sa iyo at sa iyong sanggol. Maraming mga ina na nagpapatuloy ng pagpapasuso matapos ang isang taon. May ilan namang nagpapasuso ng maikling panahon lamang. Anumang tagal ng pagpapasuso ay mabuti para sa iyo at sa iyong sanggol. Huwag huminto sa pagpapasuso dahil lamang kailangan mong bumalik sa trabaho o paaralan. May mga inang nagpapatuloy ng pagpapasuso sa pamamagitan ng pag-iipon ng gatas at paggamit ng bomba sa dibdib. Sa ganitong paraan, maaaring ibigay ang iyong gatas sa iyong anak pagkauwi mo galing sa trabaho o paaralan. Makipag-ugnay sa tagapagpayo sa pagpapasuso at alamin ang tungkol sa paggamit ng bomba sa dibdib at pag-iipon ng gatas ng ina.

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*

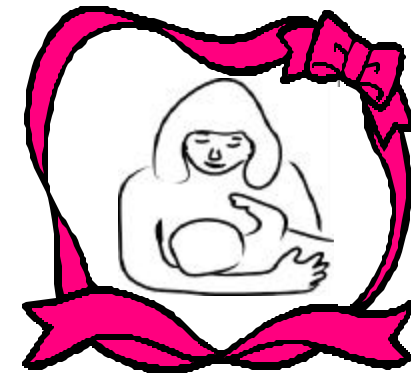
Fact Sheet-04-23

# Pagpapasuso

## Sapat Ba Ang Nakukuha Ng Sanggol?

(Is Baby Getting Enough?)

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



**MOM'S SPECIAL  
GIFT**

## Sapat Ba Ang Nakuhuha Ng Sanggol?

### Alamin Kung Kailan Dapat Magpasuso

May mga inang naghihintay munang umiyak ang kanilang sanggol bago nila ito pakainin. Sa katunayan, kadalasan, huli na kung hihintayin pang umiyak ang iyong sanggol. Kapag naumpisahan na ng sanggol ang pag-iyak, mahirap na itong patahanin.

### Bantayan ang mga palatandaan sa pagpapasuso

- mabilis na paggalaw ng mga mata
- paggalaw ng bibig at dila na pasuso
- paglalagay ng kamay sa bibig
- paggalaw ng katawan at mahihinang ingay

Maaaring mawalan ng tiwala ang ina sa kakayahan niyang magpasuso kung hindi mapakali ang bata.

Gayunman, hindi dapat isipin ng ina na ang pag-iyak ng bata ay dahil sa kulang ang gatas. Maraming dahilan kung bakit umiiyak at hindi mapakali ang sanggol:



- Basing lampin
- Gustong imidlip o matulog
- Kailangang dumighay
- Kailangang magpakarga
- Nalalamigan
- Naiinitan
- Gustong maglambing at magpaduyan
- At marami pang iba\*

\*Himingi ng babasahing "Hush Little Baby" na inilimbag ng University of Nevada Cooperative Extension para sa pagpapatahan ng mga umiiyak na sanggol.

Kung sa palagay mo ay hindi nakakakuha ng sapat na gatas ang sanggol, tignan ang mga sumusunod:

- Paraan ng pagpapasuso - Tama ba ang paraan ng pagpapasuso? Mahalagang malaman ang pagpoposisyon ng sanggol sa suso.
- Hindi madalas na pagpapasuso - Ilang beses kang magpasuso ng iyong anak? May mga gabi bang hindi ka nagpapasuso?
- Hindi matagal na pagpapasuso - Maaaring hindi sapat ang tagal ng pagpapasuso para sa iyong anak. Huwag bantayan ang orasan, bantayan ang iyong sanggol.
- Mahinang pagdaloy ng gatas ("Poor let down reflex") - Kailangan mo ba ng mainit na paligo, musika o masahe para mapadali ang pagdaloy ng gatas? Sumangguni sa tagapagpayo sa pagpapasuso. Ang bawat is ay may kanya-kanyang kakaibang kalagayan.
- Ang paggamit ng tabako o sigarilyo ay nakaaapekto sa "supply" ng gatas, gayundin ang alkohol at ibang gamot.

### Huwag Panghinaan ng Loob

May mga pagkakataong panghihinaan ka ng loob at gusto mo nang ihinto ang pagpapasuso. Kung iniisip mo na ang sanggol mo ay hindi nakakakuha ng sapat na gatas, subukan mong baguhin/ayusin ang paraan ng pagpapasuso o dalasan mo ang pagpapasuso nang makaipon ng mas maraming gatas. Bago ka huminto sa pagpapasuso, kausapin ang iyong mga kaibigan o ang tagapagpayo sa pagpapasuso - hayaang mong tulungan ka nila.

### Mga Hindi Dapat Gawin

- Huwag limitahan ang dalas sa pagpapasuso - kailangang pasusuhin ang sanggol ng madalas. May mga inang nag-aakala na kung babawasan nila ang dalas sa pagpapasuso, mapupuno ng gatas ang kanilang dibdib. Mali ang ganitong pag-iisip. Sa katunayan, ang madalas na pagpapasuso ay nakapagpaparami gatas ng ina.
- Huwag palitan ang gatas ng ina ng tubig o nabibiling gatas (pormula). Ito ay nakapagpapaunti ng gatas ng ina. Ang gatas ng ina ay nagbibigay ng sapat na tubig na kailangan ng sanggol. Ang madalas na pagpapasuso ay pamatid-uhaw sa panahon ng tag-init.
- Humingi ng tulong sa mga kaibigan at mga kamag-anak kung nararamdaman mong napipilitan kang tumigil sa pagpapasuso at magbigay ng bote.

