

Pagtunaw at Pag-init

Hayaang matunaw ang pinagyelong gatas ng ina sa refrigerator nang magdamag. Maaari mo ring ilagay ang bote na may nagyelong gatas sa isang lalagyang may mainit na tubig. **HUWAG KAILANMAN GAMITIN ANG MICROWAVE OVEN SA PAGTUNAW O PAG-INIT NG GATAS** - ang paggamit nito ay nakasisira ng mga panlaban sa sakit at sustansya na nasa gatas ng ina. Ang hindi pantay na pagkakainit ay maaari ring makasunog ng bibig at lalamunan ng bata. Huwag magtunaw ng naipong gatas sa mga iba-ibabaw at sa normal na temperatura - hindi mo mapapansin ang pagdaan ng oras at ang mga mikrobyo/bacteria ay maaaring dumami nang hindi mo nalalaman.

Pagpapasuso

Magpasuso kaagad pagkasundo sa iyong anak o pagkadating mo sa bahay. Magpahinga kasama ng anak sa unang 30 minuto. Makaginhawa ito sa iyo at makapagbibigay sa inyong mag-ina ng sandaling katahimikan. Upang mapanatiling may gatas, magpasuso sa tuwing kasama ang sanggol - sa umaga, gabi, at mga araw na walang trabaho o hindi papasok sa paaralan. Hindi kailangan gumamit ng mga bote o bumili ng gatas kapag kasama ang anak. Habang lumalaki ang iyong anak, bigyan siya ng inipon mong gatas sa tasa o baso. Masasanay ang iyong anak na uminom ng sariling mong gatas mula sa tasa o baso.



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-04-24

PAGPAPASUSO

Maingat na Pag-iipon at Pagtatago ng Gatas ng Ina

(Safe Handling of Expressed Breast Milk)

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



**MOM'S SPECIAL
GIFT**



Maraming mga ina ang nagpapatuloy sa pagpapasuso matapos na sila ay bumalik sa trabaho o paaralan. Kung ikaw ay babalik sa trabaho o paaralan, maaari kang bumili o magrenta ng bomba sa dibdib (“breast pump”). Maaari ka ring mag-ipon ng gatas sa pamamagitan ng paggamit ng kamay. Siguraduhing magsanay sa paggamit ng bomba ilang linggo bago ka bumalik sa trabaho o paaralan.

Mga Payo sa Pag-iipon ng Gatas

- Gamitin ang kamay sa pag-iipon ng gatas. Walang gastusin ang pamamaraang ito at hindi nangangailangan ng anumang kagamitan.
- Bumili o magrenta ng bomba na ginagamitan ng kuryente (“electric pump”). Ito ang pinakamabisang uri ng bomba. Maaari mo itong gamitin sa isa o parehong suso nang magkasabay. Kung kukunan ng gatas ang magkabilang suso, tatagal ang pagkuha ng gatas ng mga 10 hanggang 15 minuto. Maaaring maghiraman ng bomba ang mga ina ngunit dapat na may sarili kang “pumping kit”.
- Bumili ng maliit na bomba na de-kuryente, bomba na de-baterya, o bombang de-kamay. Ang mga ito ay mas mura at madadala kahit saan, bagamat hindi gaanong mahusay. Karamihan ng bomba ay para sa isang suso lamang. Ang pag-iipon ng gatas mula sa magkabilang suso ay tumatagal ng 30 minutos.
- Anumang paraan ang napiling gamitin, alalahaning maghugas ng mga kamay at ng kagamitan bago mag-umpisa.

- Tignan ang mga larawan ng iyong sanggol upang mapadali ang pag-iipon ng gatas.
- Mag-ipon ng mas maraming gatas kung tumutulo ito sa iyong dibdib.
- Maaari kang gumamit ng mga pantapal o “nursing pads” sa loob ng iyong bra. Idiin ang mga ito sa iyong mga utong upang tumigil ang pagtulo ng gatas. Magdala ng sweter or dyaket sa trabaho kung sakaling kailangang takpan ang tulo o marka ng gatas sa damit.
- Pasalamatang ang iyong pinagtrabahuhan o ang guro sa pagsuporta sa iyong desisyon na pagpapasuso.
- Pasalamatang din ang tagapag-alaga ng iyong anak sa tulong na kanyang ibinibigay.



Para sa mga katanungan tungkol sa pag-iipon ng gatas at paggamit ng bomba, kausapin ang iyong manggagamot (“health care provider”) o mga eksperto sa pagpapasuso, tulad ng tagapagpayo sa pagpapasuso, nars, tagapagpayo sa nutrisyon, o sa “La Leche League Leader”.

Mga Alituntunin sa Pagtatago at Pagdadala ng Gatas ng Ina

Normal na temperatura 77°F o pababa	*Gamitin sa loob ng 3 - 4 na oras
Sa loob ng refrigerator (refrigerator) 40°F o pababa	Gamitin sa loob ng 2 araw
Pinatigas sa “freezer “ 0°F o pababa	Maaaring itago hanggang 3 buwan
Pinatigas sa “deep freezer” dsa -4°F	Maaaring itago hanggang 6 na buwan
Tinunaw mula sa “freezer” at pinalamig sa 40°F o pababa	Gamitin sa loob ng 24 oras

*Isaisip na ang temperatura sa desyerto ay umaabot ng hanggang 110°F sa tag-init. Mahirap panatiling hindi nagbabago ang lamig sa normal na temperatura.

Ang mga alituntunin sa itaas ay naaayon sa mga rekomendasyon ng “American Academy of Pediatrics”.

Itago ang gatas ng ina sa pinakuluang (“sterilized”) mga bote at ilagay ang mga ito sa refrigerator o sa kooler na may lamang yelo. Magtago lamang ng kaunti, mga 2 hanggang 4 na onsa. Siguraduhing mahigpit ang pagkakatakip sa bote at walang butas ang nipol ng bote.

Lagyan ng pangalan ng iyong anak ang bawat bote o lalagyan ng gatas. Lagyan din ang mga ito ng petsa at oras kung kailan inipon ang gatas. Sa pamamagitan nito ay malalaman at maituturo ng iyong tagapag-alaga ng iyong anak (“child care provider”) at malalaman din kung ang gatas ay maaari pang gamitin.

Ilagay ang gatas sa termos o “insulated container” na may kasamang “freezer gel pack” upang mapanatiling malamig ito.