

Gabay Tungo Sa Masustansyang Pagkain Ng Mga Ina

- Ang produksyon o pagkakaroon ng gatas ay nangangailangan ng lakas. Kailangan mong kumain ng sapat upang magkaroon ng lakas na gagamitin para sa produksyon ng gatas. Kailangan mo rin ng lakas upang magawa ang iba pang mga bagay!
- Kumain ng iba't ibang pagkain ayon sa Piramide ng Gabay sa Pagkain. Siguraduhing mamili sa lahat ng uri ng prutas, gulay, at butil, lalo na ng buong butil (whole grains).
- Bawat araw, pumili ng minimum na bilang ng bahagi ("servings") ayon sa Piramide ng Gabay ng Pagkain.
- Ang laki ("portion") na pinili mong kainin ay nararapat na tugma sa bahagi ("serving size") upang maabot ang bilang ng bahagi ("servings") na iyong kailangan.
- Kumain ng masustansyang pagkain at idagdag lamang ang taba, mantika, at asukal para magkalasa ang pagkain. Bawasan ang mga pagkaing maraming taba.
- Hindi kailangan ng espesyal na diyeta. Ang katawan ng nagpapapasong ina ay makagagawa ng gatas.
- Ipagpatuloy ang pag-inom ng bitamina o ng iron ayon sa payo ng iyong doktor.
- Uminom ng 6 hanggang 8 tasang gatas, tubig, o katas ng prutas araw-araw.
- Ang sanggol ay maaaring hindi mapakali at laging gising dahil sa pag-inom mo ng "caffeine". Humingi ng aming babasahin tungkol sa "Ano ang 'caffeine'?"



Ang Mga Nagpapapasong Ina Ay Nangangailangan Din Ng Ehersisyo!

Ang malusog na pangangakatawan ay higit pa sa pagkain ng tamang pagkain at pagkakaroon ng sapat na pahinga. Mahalaga rin ang ehersisyo. Marami kang pagpipiliang mga gawain/aktibidades subalit ang pinipili ng karamihan sa mga ina ay ang paglalakad o pamamasyal sa hapon sa "mall" o parke. Gusto rin ng anak mo ang pagpasyal.



Ang pagpapasuso, pagpili ng tamang pagkain, at banayad na ehersisyo ay makatutulong na ibalk ang iyong dating timbang.

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-04-25

PAGPAPASUSO

Masustansyang Pagkain At Ehersisyo Para Sa Mga Ina

(Healthy Eating and Exercise for Moms)

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



MOM'S SPECIAL GIFT

Ano Ang Isang Bahagi (“Serving”)?

Grupo ng Tinapay, Kanin, Cereal, at Pasta

- 1 pirasong tinapay
- 1 tasang cereal
- ½ tasang cereal, kanin o pasta

Grupo ng Gulay

- 1 tasang sariwang dahon ng gulay
- ½ tasang lutong gulay
- ¾ tasang katas ng gulay

Grupo ng Prutas

- 1 piraso ng mansanas, saging, o orange na may katamtamang laki
- ½ tasang hiwa-hiwa o de-latang prutas
- ¾ tasang ng katas ng prutas (“juice”)

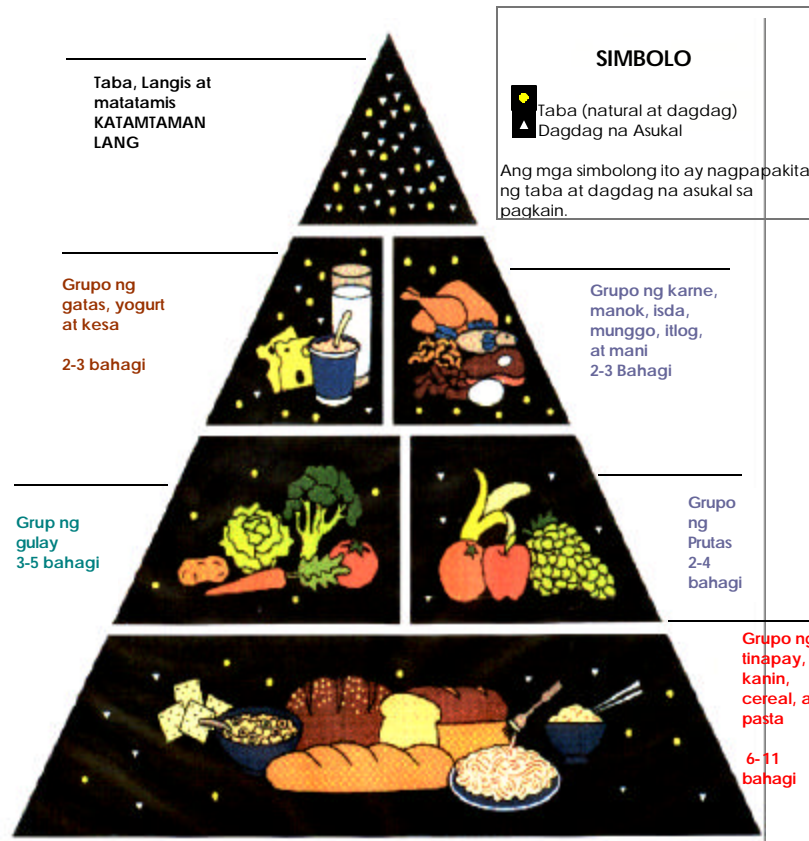
Grupo ng Gatas, Yogurt, at Keso

- 1 tasang gatas o yogurt
- 1 ½ onsang keso (cheddar)
- 2 onsang keso (American)

Grupo ng Karne, Manok, Isda, Munggo, Itlog, at Mani

- 2-3 onsa ng lutong karne na walang taba, manok o isda
- ½ tasang lutong munggo o ½ tasang tokwa na katumbas ng 1 onsa ng karne na walang taba
- 2 ½ onsa ng burger na gawa sa tokwa o 1 itlog na katumbas ng 1 onsa ng karne na walang taba
- 2 kutsara ng “peanut butter” o 1/3 tasang mani na katumbas ng 1 onsa ng karne na walang taba

ILANG BAHAGI (Servings) ANG KAILANGAN MO?



Piramide ng Gabay sa Pagkain

Ang mga inang nagpapasuso ay nangangailangan ng 3-4 na bahagi (servings) mula sa Grupo ng **Gatas, Yogurt, at Keso** upang matugunan ang pangangailangan sa kalsyum (calcium). Kailangang pumili ng minimum na bilang ng bahagi (servings) sa ibang grupo.

Source: US Department of Agriculture/US Department of Health and Human Services

Mga Kadalasang Tanong

- T. Maari ba akong uminom ng beer habang ako ay nagpapasuso?**
- S.** Ang alkohol ay makikita sa gatas ng ina 30-60 minuto matapos itong inumin. Kung uminom ka ng alkohol sa loob ng ganitong sandali, ang alkohol ay masuso rin ng sanggol.
- T. Kailangan ko bang uminom ng gatas para ako ay magkaroon ng gatas sa dibdib?**
- S.** Hindi naman. Ang gatas ay mayaman sa kalsyum (calcium). Gayunpaman, ang kalsyum ay hindi lamang nakikita sa gatas. Ang mga pagkain tulad ng yogurt, orange, brokoli, bok choy, at munggo ay mabuti ring pinagkukunan ng kalsyum.
- T. Maaari ba akong kumain ng bawang at sibuyas? Magugustuhan ba ng sanggol ang aking gatas?**
- S.** Ang lasa ng pagkain ay tunay na napupunta sa gatas. Ganoon man, hindi mo kailangang umiwas sa anumang pagkain. Sa katunayan, matututo rin ang sanggol na tanggapin ang ganitong mga lasa ng pagkain sa kalaunan. Kung mapansin mong ang iyong sanggol ay may kabag o pantal, kausapin ang iyong tagapagpayo sa pagpapasuso o duktur. Ito ay maaaring sanhi ng iyong nakain, ng sabong panlaba, ng gamot na iyong ininom, o iba pang bagay.
- T. Hindi ko pa naihihinto ang pagsisigarilyo. Maaari ba akong magpasuso?**
- S.** Maaari ka pa ring magpasuso kahit na naninigarilyo ka pa. Siguraduhin lamang na magpasuso **MATAPOS** makapanigarilyo. Hugasan ang iyong mga kamay bago magpasuso ng bata. Huwag manigarilyo ng malapit sa bata. Lumabas ng bahay. Ang usok mula sa paninigarilyo ay maaari maging sanhi ng hika (asthma) sa bata. Maaari mong gustuhin magbawas sa paninigarilyo kung ang sanggol ay hindi mapakali. Hindi gusto ng bata ang amoy ng tabako o sigarilyo.