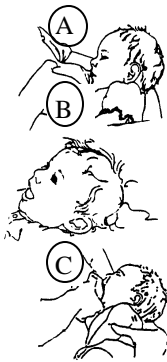


Tamang Posisyon ng Pagpapasuso (“Latching On”)



Anumang posisyon ang iyong mapili, mahalaga na ang tiyan ng bata ay nakadikit sa tiyan ng ina, at ang balat ng bata ay nakadikit din sa balat ng ina. Hindi lamang ang utong ng ina ang dapat na nasa bibig na sanggol kundi rin ang aryola (maitim na bahagi ng suso). Kailangang nakabuka ng mabuti ang bibig ng sanggol. Suportahan ang suso at ilagay ang hinlalaki sa ibabaw nito habang ang hintuturo ay nasa ilalim nito. Siguraduhing ang dalawang nasabing daliri ay malayo sa aryola. Idikit ang utong sa mga labi ng sanggol (tulad ng sa A) para mahikayat ang sanggol na ibuka ang kanyang bibig ng mabuti (tulad ng paghikab sa B). Ilapit ang bata sa iyong dibdib at pasusuhin (tulad ng sa K). Ang tamang posisyon ay nangangahulugan ng matagumpay na pagpapasuso at nakaiiwas sa paghapdi ng utong. Ang paghapdi ng utong ay isang palatandaan na ang ina at ang sanggol ay nanganagilangan ng tulong. Kung may nararamdamang sakit sa pagpapasuso, itigil nang sandali at saka uliting muli. Kung may hapding nararamdaman sa utong, nangangahulugan ito ng maling pagpapasuso. Kumunsulta sa tagpagpayo sa pagpapasuso kung ang paghapdi at/o pagsakit ng utong ay patuloy.

Paglayo ng Sanggol sa Suso

Sa paglilipat ng sanggol mula sa isang suso tungo sa isa, gamitin ang malayang kamay sa pag-alis sa bata sa pagkakasuso sa utong. Idiin ang mga daliri sa ibabaw ng aryola at ilayo ang utong sa bibig ng bata (tulad ng nasa #1). Maaaring magpasok ng daliri sa gilid ng bibig ng sanggol sa ilalim ng giligid sa taas hanggang sa maramdaman ang paglayo ng bata sa utong. Huwag hilahing palayo ang bata sa utong habang ito ay sumususo; ang biglang paghila sa bata ay maaaring makasakit o makahapdi ng iyong utong.



Tungkol sa Pagbalik sa Trabaho o Paaralan

Sa mga unang buwan maaaring malito ang iyong anak kung pagagamitin ng bote o tsupon. Makabubuti kung ipagpapaliban ang pagbalik sa trabaho o paaralan hanggang ang sanggol ay may 4 hanggang 6 na linggo na.

Kung kinakailangang magbalik kaagad sa trabaho o paaralan, pinakamabuting ipagpatuloy ang pagpapasuso sa tanghalian o oras ng pahinga. Alamin kung ang iyong pinagtrabahuhan o pinapasukang paaralan ay may lugar para sa pagpapasuso. Kung wala, makipag-ugnayan sa pinakamalapit na lugar para sa pagpapasuso.

Kung hindi mo kayang magpasuso sa araw, matutong mag-ipon ng iyong gatas gamit ang iyong kamay o bomba (“pump”). Maaaring mag-ipon ng paunti-unti ng iyong gatas sa pamamagitan ng paglalagay ng naipong gatas sa “freezer”. Maaaring gumamit ng bomba sa pag-iipon ng iyong gatas dalawang beses sa isang araw. Ito ay maaaring gawin isang linggo o higit pa bago bumalik sa trabaho o paaralan.

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.

Habi sa gawa ni Joyce Woodson, M.S., R.D.

An EEO/AA Institution



COOPERATIVE EXTENSION
Bringing the University to You

Fact Sheet-04-26

PAGPAPASUSO

Mga Patnubay sa Matagumpay na Pagpapasuso

(Tips for Success)

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



**MOM'S SPECIAL
GIFT**

Mahalaga ang tulong ng mga nakapaligid sa inang nagpapasuso. May ilang mga ina na nangangailangan ng tulong sa pag-uumpisa. Basahin ang mga sumusunod, maghanda at suriin ang bawat isa.

Bago Manganak (huling 3 buwan)

- Humingi ng tulong sa iyong pamilya, sa ama ng bata, sa iyong mga kaibigan at iba pang malapit sa iyo. Tanungin mo sila kung paaano mo mapaiintindi sa kanila ang iyong desisyon.
- Kausapin mo ang iyong duktur at nars tungkol sa iyong desisyon. Hingin sa kanila ang pangalan at telepono ng tagapagpayo sa pagpapasuso. Maging laging handa sa impormasyong ito at bigyan ng kopya ang iyong pamilya at mga kaibigan.
- Alamin ng mabuti ang tungkol sa pagpapasuso. Tignan ang mga libreng klase sa iyong lokal na ospital, WIC, "Family to Family Connection" at iba pa.
- Pumili ng lugar na pinakamainam para sa pagpapasuso. Sa umpisa, maaaring mangailangan ka ng tahimik na lugar at malayo sa ingay para huwag maistorbo ang sanggol.
- Humanap ng makakatulong sa bahay. Laging pagod ang bagong ina at nangangailangan ng pahinga sa gitna ng mga pagpapasuso.
- Ilan sa mga babae ay may nakapaloob na utong o "inverted nipple" kung kaya nahihirapan ang mga sanggol na sumuso. Maaari kang ituro ng duktur sa tamang tagapagpayo sa pagpapasuso upang matulungan ka sa pagpapasuso.
- Mangangailangan ka ng bra na sadyang gawa para sa pagpapasuso. May mga mumurahing bra sa pagpapasuso na mabibili sa mga tindahang nagbibigay ng diskuwento.
- Sabihan ang taong makakasama mo sa ospital na ipaalam sa ospital ang iyong pasiya na pagpapasuso.

Sa ospital

- Sabihin sa mga nars na ikaw ay magpapasuso.
- Hilingin na dalhin sa iyo ang sanggol sa unang oras matapos makapanganak.
- Mahigpit na ipagbilin sa mga nars na huwag bibigyan ng gatas (pormula) o tubig ang sanggol.

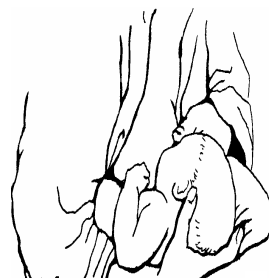
4-6 Na Linggo Matapos Makapanganak

- Kaagad na magpasuso ng sanggol, hangga't maaari, sa unang oras matapos makapanganak.
- Magpasuso ng 8 - 12 beses sa isang araw, simula sa unang araw.
- Magpasuso sa magkabilang suso. Ang ibang sanggol ay nabubusog kaagad sa isang suso. Kung bumibigat ang iyong anak, mukhang busog, at nakababasa ng 6 na lampin sa isang araw, huwag mag-alala. Padighayin ang sanggol matapos sumuso o tuwing kinakailangan.
- Magpasuso base sa mga patandaan. Ang ilang sa mga ito ay ang paggalaw ng mga labi habang natutulog, paglagay ng kamay sa bibig, at pagtaas at pagbaba ng ulo. Ang pag-iyak ng bata ay **HULI** nang palatandaan ng pagkagutom.
- Sa mga unang linggo, kung ang iyong anak ay palatulog at di laging nagugutom, gisingin ang sanggol para pasusuhin.

Mga Karaniwang Posisyon

Hawak ng parang sa futbol "Football Hold"

- Napakahusay ng posisyong ito para sa mga inang nasesaryan o may malalaking suso.
- Para sa mga inang may kambal na anak, ito ay isang paraan ng pagpapasuso sa kanila.
- Mabuti itong paraan ng pagpapasuso sa mga sanggol na ipinanganak ng maaga o sa mga maliliit na sanggol.
- Mabuti rin ito para sa mga sanggol na hindi nasuso ng lubos ang utong ng ina.
- Nahahayaan nitong magkatinginan ang ina at ang sanggol.



Hawakan ang iyong sanggol kagaya ng paghawak ng manlalaro ng futbol sa kanyang bola. Hawakan ang sanggol sa iyong tagiliran ng isang kamay habang nakatiklop ang iyong braso. Ang ulo ng bata ay sinusuportahan ng iyong bukas na palad at ang kanyang katawan ay nahihiga sa iyong braso. Itapat ang kanyang mukha sa iyong suso. Gumamit ng unan para masuportahan ang iyong braso. Maaari ring gumamit ng upuang may malapad at mababang patungan.

Hawak na Pahele

Ito ang pinakakaraniwang posisyon. Ihele ang sanggol sa isang braso. Ang ulo ng bata ay dapat na nasa likod ng iyong siko. Gamitin ang braso para alalayan ang katawan ng sanggol. Kailangang gamitin mo ang isang mo pang kamay sa pagsuporta sa puwit ng sanggol.

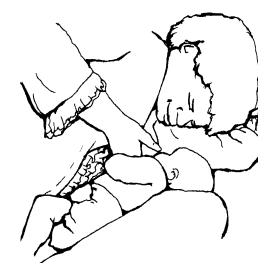


Itapat ang tiyan ng bata sa iyong tiyan, ang kanyang mukha sa iyong dibdib, at ang kanyang bibig sa iyong utong. Gumamit ng unan sa iyong kandungan para suportahan ang sanggol. Maaari ring gumamit ng upuan na may mababang patungan ng braso para sa pinakakumportableng posisyon. Gumamit din ng unan para masuportahan ang iyong likod.



Pahiga

Mabuti rin itong posisyon para sa mga nasesaryan o sa mga gustong magpasuso habang nakahiga. Humiga ng patagilid habang ang ulo ay nakapatong sa unan.



Maglagay ng isang unan sa ilalaim ng nakatataas na hita para sa maginahawang pagkakasuporta. Ihiga ang bata sa iyong tabi nang nakaharap sa iyo. Ang ulo ng bata ay dapat na nakaharap sa iyong dibdib. Maaari mong suportahan ang bata ng isa mo pang kamay.