

Kabanata 7

Sa kabanatang ito:

Bakit Pinakamahusay ang Pagpapasuso	105
Bakit Puwedeng Makapinsala ang Ibang Pagpapakain	106
Paano Magpasuso.	107
Para sa bagong silang na sanggol	107
Para sa anumang edad na sanggol	107
Payo sa Nanay	109
Kapag Nagtatrabaho sa Labas ang Nanay	111
Manu-manong Pagpapalabas ng Gatas	112
Karaniwang Inaalala at Problema	114
Pangamba na kulang ang gatas, o na hindi sapat na ito lang ang ipakain	114
Alalahanin at problema tungkol sa utong	114
Pananakit at pamamaga ng suso	116
Ispesyal na Sitwasyon	118
Puwedeng pasusuhin ang mga sanggol na may ispesyal na pangangailangan	118
Kung may sakit ang nanay	120
HIV/AIDS at pagpapasuso	120
Kapag muling nabuntis ang babae o manganak ulit	120
Pagkilos para sa Pagbabago.	121

Posibleng makapagpasuso ng bata hanggang sa gusto mo na hindi makaharap ng anumang problema. Pero kung may problema ka, maraming paraan para matulungan mo ang sarili at patuloy na magpasuso. Ang bahaging ito ay may impormasyon tungkol sa mahusay at malusog na mga gawi sa pagpapasuso, at tulong para sa mga karaniwang problema.

Pagpapasuso



Isa sa pinakaluma at pinakamalusog na gawi sa buong mundo ang pagpapasuso. Pero habang nagbabago ang mundo, kailangan minsan ng kababaihan ng impormasyon at suporta para patuloy na magpasuso ng sanggol.

Mahalaga ang pagpapasuso dahil:

- **Gatas mula sa suso ang tanging kumpletong pagkain** para tulungan ang sanggol na lumaking malusog at malakas.
- Tumutulong ang pagpapasuso para huminto ang pagdurugo sa matris pagkapanganak.
- Nagpoprotekta sa sanggol ang gatas mula sa suso laban sa mga sakit at *impeksyon* tulad ng *diabetes*, *kanser*, *pagtatae* at *pulmonya*. Naipapasa sa sanggol ang mga pandepensa sa sakit ng nanay sa pamamagitan ng gatas.
- Nakakatulong para protektahan ang nanay laban sa mga sakit tulad ng *kanser* at mahina o marupok na buto (*osteoporosis*).
- Palaging malinis, nakahanda, at nasa tamang init ang gatas.
- Nakakatulong na madama ng nanay at sanggol ang pagiging malapit at ligtas.
- Para sa ibang babae, nakakatulong na hindi mabuntis kaagad kung gatas ng ina lang ang pinapakain sa sanggol.
- Wala itong bayad.

Bakit Pinakamahusay ang Pagpapasuso

► Pinakamahusay na walang ibang ipakain sa sanggol kundi gatas ng ina sa unang 6 na buwan.

Bakit Puwedeng Makapinsala ang Ibang Pagpapakain

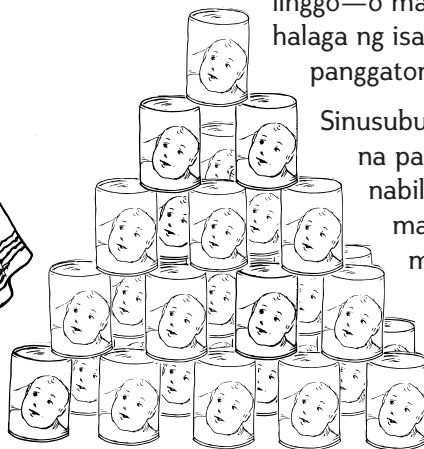
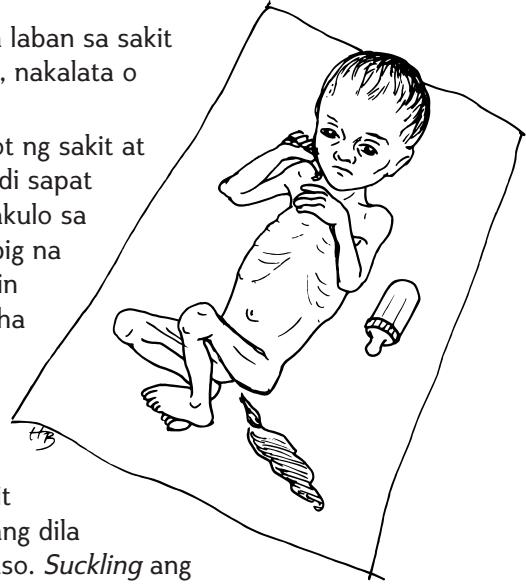
► Lampas sa isang milyong sanggol ang namamatay taun-taon dahil nahikayat na huwag magpapasuso ang kanilang ina.

Mabibili ko kaya itong lahat sa loob ng isang taon?



Para kumita ng pera, gusto ng mga kompanyang gumagawa ng artipisyal na gatas (infant formula) na ito ang ipakain ng mga nanay sa kanilang sanggol, sa halip na gatas mula sa suso. Kadalasan, lubhang di-ligtas ang paggamit ng botelya o pagbibigay ng artipisyal na gatas. Dahil dito, milyun-milyong mga sanggol ang naging malnourished o nagkasakit, o namatay.

- Hindi nakakaprotekta laban sa sakit ang gatas na formula, nakalata o mula sa hayop.
- Maaari itong magdulot ng sakit at kamatayan. Kung hindi sapat ang haba ng pagpapakulo sa botelya, tsupon o tubig na ginamit para timplahin ang gatas, makakakuha ng masamang mikrobyo ang sanggol at magtatae.
- Sa pagsuso, ginagamit ng sanggol ang kanyang dila para 'gatasan' ang suso. *Suckling* ang tawag dito. Ibang-iba ito sa ginagawa ng bibig ng sanggol kapag sumusupsop sa botelya. Sa paggamit ng tsupon sa botelya o pacifier, maaaring malimutan ng sanggol kung paano 'gatasan' ang suso dahil ibang klaseng pagsupsop ang tinuturo ng botelya. At kung hindi na sapat ang pagsuso ng sanggol, mababawasan ang daloy ng gatas ng ina, at ganap nang hihinto sa pagsuso ang sanggol.
- Napakamahal ng paggamit ng gatas na tinitimpla. Para sa isang sanggol, kailangan ng isang pamilya ng 40 kilo ng ganitong gatas sa unang taon. Maaaring higit pa sa kinikita ng pamilya sa isang linggo—o maging sa isang buwan—ang halaga ng isang araw na gatas at sapat na pangatong para magpakulo ng tubig.



Sinusubukan ng ilang magulang na patagalin ang pagkaubos ng nabiling gatas sa pagtimpla na mas kaunti ang gatas o mas marami ang tubig. Dahil dito, nagiging malnourished ang sanggol, mas mabagal ang paglaki, at mas madalas magkasakit.

PARA SA BAGONG SILANG NA SANGGOL

Pagkapanganak, dapat magpasuso ang nanay sa unang oras. Makakatulong ito sa matris niya na huminto sa pagdugo at bumalik sa normal. Makakatulong ang pagdaop ng balat ng nanay at sanggol, at ang pagsupsop ng sanggol, na magsimulang dumaloy ang gatas.

Kailangan ng sanggol ang madilaw na gatas (*colostrum*) na labas sa ina sa unang 2 o 3 araw pagkapanganak. Taglay ng colostrum ang lahat ng nutrisyong kailangan ng bagong sanggol, at nagpoprotekta ito mula sa mga sakit. Nililinis din nito ang bituka ng sanggol. Hindi na kailangang magbigay ng mga halamang gamot o tsaa para gawin ito.

PARA SA ANUMANG EDAD NA SANGGOL

Magpadede sa magkabilang suso, pero patapusin muna sa isa bago ibigay ang kabila. Mas mayaman sa taba ang mas maputing gatas na labas tapos ng ilang minutong pagsuso kaysa sa unang labas na gatas. Kailangan ng sanggol ang taba na ito, kaya mahalagang ipatapos sa kanya ang isang suso bago ibigay ang kabila. Kusa siyang bibitaw kung handa nang tumigil o magpalit. Kung isang suso lang ang kaya niya sa bawat pagdede, simulan ang susunod sa kabilang suso.

Pasusuhin ang sanggol tuwing nagugutom siya, araw man o gabi. Maraming bagong sanggol ang sumususo nang minsan bawat 1–3 oras, laluna sa unang mga buwan. Hayaan siyang sumuso gaano man katagal o kadalas ang gusto. Mas marami siyang sinususo, mas maraming gatas ang gagawin ng katawan mo.

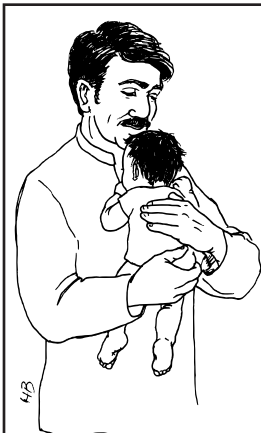
Hindi mo kailangang magbigay ng kanin, ibang gatas, o tubig na may asukal—kahit sa lugar na mainit ang klima. Puwedeng makabawas ito sa pagsuso ng sanggol, at makasama kung mas bata siya sa 4–6 na buwan.



Paano Magpasuso

➔ Gustong sumupsop ng mga sanggol kung sila'y gutom, uhaw, may nilalabang sakit, mabilis ang paglaki, o kailangang alu-aluhin. Kung hindi mo maintindihan ang gusto niya, subukang magpasuso.

Mas madaling magpasuso ang mga nanay na malapit matulog sa kanilang sanggol. Kung katabi niya ito sa pagtulog, puwede siyang magpasuso at matulog nang sabay.



Pagtulong sa sanggol na dumighay

Kapag sumusupsop ang sanggol, nakakalulon siya ng hangin, at puwedeng mabalisa siya rito. Puwede mong tulungan ang sanggol na maidighay ito. Hawakan siya na nakadikit sa iyong dibdib o balikat, at himasin sa kanyang likod. O kaya'y himasin mo ang kanyang likod habang nakaupo o nakahiga sa iyong kandungan.

Makakatulong din ang mga posisyong ito para maalo o mapaginhawa ang sanggol na di-mapakali o iyak nang iyak.



Paano hawakan ang sanggol

Sa pagpapasuso, importanteng hawakan ang sanggol para madali siyang makasupsop at makalunok. Dapat ding maginhawa ang posisyon ng nanay para maayos ang daloy ng kanyang gatas.

Suportahan ang ulo ng sanggol ng iyong kamay o braso. Dapat nakalina nang tuwid ang kanyang ulo at katawan. Hintaying bumuka nang malaki ang kanyang bibig. Ilapit siya sa suso at kilitiin ng utong ang kanyang ibabang labi. Tapos ay ilagay ang sanggol sa iyong suso. Dapat malaking bahagi ng suso ang nakalapat sa kanyang bibig, at nakasubo nang husto ang utong.

➔ Huwag kurutin ang utong kapag binibigay ang suso sa sanggol.



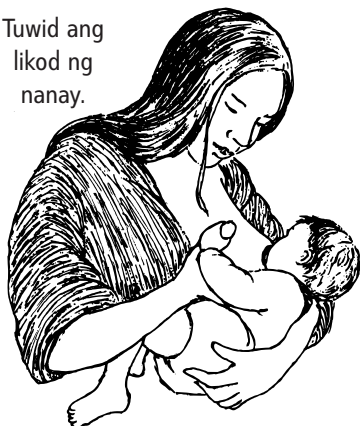
Sapat ang nakalapat na suso sa bibig ng sanggol.



Hindi sapat ang nakalapat na suso.

Dibdib sa dibdib, baba sa suso.

Tuwid ang likod ng nanay.



Sa bagong panganak, dapat nakasapo sa puwit ng sanggol ang kamay ng nanay.

Suportado ang ulo ng sanggol at nakalina nang tuwid sa kanyang katawan.

Nakasupsop sa suso ang sanggol, hindi lang sa utong.

Tuwid ang katawan ng sanggol at nakapaharap sa nanay.



Isa pa itong mahusay na magagamit ng lahat. Maglagay ng unan o balunbon ng tela sa ilalim ng sanggol.

Kung nahihirapan ka sa pagpapasuso, magpatulong sa isang babaeng may karanasan. Madalas mas makakatulong siya kaysa sa ilang health worker. Huwag gumamit ng botelya. Tuturuan nito ang sanggol ng ibang klase ng pagsupsop. **Ituluy-tuloy ang pagsisikap.** Minsan kailangan sumubok para makahanap ka ng magandang posisyon para sa inyong dalawa, at para matutong dumedede nang maayos ang sanggol.

Palatandaan ito na baka may mali sa paghawak mo sa sanggol, o sa laki ng bahagi ng suso na nakalapat sa bibig ng sanggol:

- Kung di-mapakali ang sanggol, umiiyak, o ayaw kumain, baka hindi maayos ang posisyon niya.
- Kung hindi nakaharap sa iyo ang katawan ng sanggol; halimbawa, baka nakahiga siya at iniikot ang ulo para maabot ang suso.
- Kung nakalabas ang malaking parte ng maitim na bahagi ng utong (areola), baka hindi sapat ang pagpasok ng utong sa bibig ng sanggol.
- Kung sobrang bilis at ingay ang pagsupsop, baka kailangan niya ng mas malaking bahagi ng suso na mailapat sa bibig. Pagkatapos ng unang ilang minuto, dapat mabagal at malalim na ang pagsupsop ng sanggol, at maayos ang kanyang paglunok.
- Kung nakakaramdam ka ng sakit, o nagbibitak ang iyong utong, baka kailangan mong tulungan na maipasok sa bibig ng sanggol ang utong.

Pagkain ng nanay habang nagpapasuso

Kailangang kumain nang mahusay ang mga nanay para makabawi mula sa pagbubuntis, para maalagaan nang husto ang sanggol, at para sa iba pa nilang gawain. Kailangan nila ng maraming pagkain na mayaman sa protina at taba, at saganang prutas at gulay. Kailangan din nila ng maraming inumin—malinis na tubig, gatas, herbal na tsaa, at katas ng prutas. Pero kahit paano kumain at uminom ang babae, gagawa pa rin ng mahusay na gatas ang kanyang katawan.

Sa paniniwala ng ilan, may mga pagkain na hindi puwede sa mga bagong nanay. Pero kung hindi balanse ang kinakain (tingnan ang p. 166), maaaring tumungo ito sa *malnutrisyon*, *anemya*, at iba pang sakit ng nanay.



Minsan may ispesyal na pagkain para sa nanay na nagpapasuso. Maganda ang ugaling ito, laluna kung masustansya ang mga pagkain. Makakatulong ang masustansyang pagkain para mas mabilis na lumusog at lumakas ang babae pagkatapos manganak.

Kailangan ng babae ng dagdag na pagkain kapag:

- nagpapasuso siya ng 2 batang anak.
- buntis siya at nagpapasuso ng 1 anak.
- kulang sa 2 taon ang patlang ng kanyang anak.
- may sakit siya o nanghihina.

Payo sa Nanay



pagkain para sa maayos na kalusugan

► Kumain at uminom nang sapat para masagot ang gutom at uhaw mo. Iwasan ang inuming nakalalasing, sigarilyo, tabako, droga at mga di-kailangang gamot. Mas mahusay kaysa sa kape at softdrinks ang malinis na tubig, katas ng prutas at gulay, gatas at herbal na tsaa.

Pagpapasuso at pag-agwat ng mga anak

Ang pag-agwat ay nangangahulugan na di-bababa sa 2–3 taon ang pagitan ng panganganak. Hinahayaan nito ang katawan ng babae na lumakas bago mabuntis muli. Para sa ilang babae, nakakatulong ang pagpapasuso para makapag-agwat. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang p. 218.

Pagbigay ng ibang pagkain

Kung mukhang hindi kontento sa pagsuso ang sanggol, at siya’y nasa edad 4 at 6 na buwan, baka kailangan lang dagdagan ang pagsupsop para gumawa rin ng dagdag na gatas ang babae. Dapat pasusuhin tuwing gusto niya sa loob ng 5 araw. Kung hindi pa rin kontento ang sanggol, subukan na ang ibang pagkain.



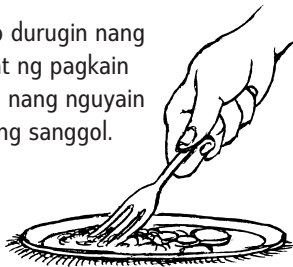
Huwag magbigay ng ibang pagkain bago mag-4 na buwan.

Handa na ang sanggol sa ibang pagkain kapag:

- siya’y mga edad 6 na buwan o higit.
- nagsisimula na siyang umabot ng pagkain mula sa pamilya o mesa.
- hindi na tinutulak ng kanyang dila palabas ang pagkain.

Sa pagitan ng 6 na buwan at 1 taon, pasusuhin tuwing gusto niya. Kahit may ibang pagkain na, kailangan pa rin niya ng gatas na kasindami ng dati. Sundan ang pagpapasuso ng ibang pagkain, 2 o 3 beses bawat araw sa simula. Umpisahan sa malambot at di-matapang na pagkain, tulad ng kanin o lugaw. Hinahalo ng iba ang mga ito sa gatas mula sa suso. Hindi kailangan ang mamahaling baby cereal.

Sa simula, ligisin o durugin nang mapino ang lahat ng pagkain hanggang sa kaya nang nguyain itong mag-isa ng sanggol.



Gumamit ng tasa o mangkok at kutsarita para pakainin ang sanggol.



➔ Isa-isa ang pagdagdag ng bagong pagkain. Mula 9 na buwan hanggang 1 taon, kaya na ng sanggol ang karamihan sa pagkain ng pamilya, kung hinati-hati para mas madaling kainin.

➔ Kahit sa ika-2 taon, pino-protektahan pa rin ng gatas ng ina ang sanggol laban sa impeksyon at ibang problemang pangkalusugan.

Kailangan ng mga sanggol na kumain nang madalas—mga 5 beses araw-araw. Bawat araw, dapat mayroon silang pangunahing pagkain (lugaw, kanin, patatas, kamoteng kahoy, mais, trigo), kahalo ang pagkaing bumubuo sa katawan (beans, mani o nuts na dinurog nang pino, itlog, keso, karne, o isda), makukulay na gulay at prutas, at pagkaing mayaman sa enerhiya (mani o nuts na dinurog nang pino, isang kutsara ng mantika, margarina o taba na panluto). Hindi mo kailangang magluto ng 5 beses bawat araw. Puwedeng ibigay ang ilang pagkain bilang meryendang lumamig na.

Kung kaya mo, ipagpatuloy ang pagpapasuso hanggang sa mag-2 taon ang bata, kahit may iba ka nang sanggol. Karamihan ng bata ay kusa at unti-unting tumitigil sa pagsuso.

Maraming nanay ang nagtatrabaho na ngayon sa labas ng bahay. Pinapahirapan nito ang nanay na puro gatas mula sa suso ang ibigay sa sanggol sa unang 6 na buwan.

Kailangan ng tulong ng mga nagtatrabahong ina. Sa ilang trabaho, naisasama ng nanay ang sanggol sa loob ng ilang buwan. Pinakamadali ito para sa pagpapasuso. Puwede ring dalhin ng taga-alaga ang sanggol sa nanay kapag panahon na ng pagpapakain. Kung may malapit na arugaan ng bata (child day care), baka puwede siyang magpasuso kapag break sa trabaho. May mga kompanya na nagtatayo ng sentrong arugaan ng bata para malapit lang sa mga magulang ang anak nila.



Kapag Nagtatrabaho sa Labas ang Nanay

➔ Hindi dapat papiliin ang nanay sa pagitan ng kanyang trabaho at kalusugan ng kanyang anak.

Narito ang ilang paraan para matiyak na puro gatas ng ina ang pagkain ng sanggol habang nasa trabaho ka:



O kaya'y ipadala sa iyo ang sanggol kapag panahon na ng pagpapakain.

Kung kasama mo ang sanggol, mula sa suso mo lang siya pakainin. Kung kasama mo siyang matulog sa gabi, baka mas madami ang susuhi niya, na makakatulong sa iyo na gumawa ng sapat na gatas.

Ipinapakiusap ng ilang babae na pasusuhin ang kanilang sanggol ng isang kaibigan o kamag-anak, tulad ng lola ng bata. Kung gusto mong pasusuhin ng iba ang iyong sanggol, dapat alam mong malusog ang taong iyon at walang panganib na magka-HIV/AIDS.



AIDS, 284
pagpapasuso at
AIDS, 293

Manu-manong Pagpapalabas ng Gatas

➔ Kung makapaglabas ang nanay ng gatas na sobra sa kailangan ng sanggol niya, puwede niya itong ibigay sa ibang sanggol na may sakit ang nanay, o hindi pa lumalabas ang gatas.

May isa pang paraan na mabigyan ang sanggol ng gatas mula sa suso sa araw. Kung may panahon ang nanay sa trabaho na magpalabas ng gatas, maibibigay ito ng iba sa kanyang sanggol.

Puwede mong palabasin ang iyong gatas sa pamamagitan ng kamay 2 o 3 beses bawat araw...



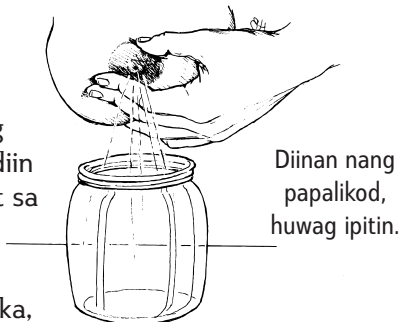
...tapos ay ipadala o ipatabi ang gatas para maibigay ng iba sa sanggol.



Baka kailangan mo ring manu-manong maglabas ng gatas kung punung-puno ang suso mo, o kung hindi makasuso ang sanggol sa anumang dahilan, at kung gusto mong sumagana ang daloy ng gatas.

Paano palabasin ang gatas sa pamamagitan ng kamay

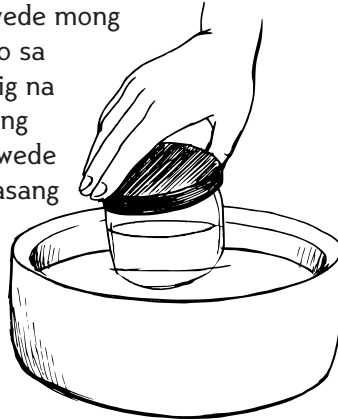
- Hugasan at banlawan ng sabon at malinis na tubig ang isang garapon na may maluwan na bukas at takip, at ibilad ito sa araw para matuyo. Kapag gagamitin na, buhusan muna ang loob nito ng kumukulung tubig, na 20 minuto nang pinakukulo. Hayaan sa loob ng ilang minuto. Itapon pagkatapos ang tubig.
- Maghugas ng kamay bago hawakan ang iyong suso o garapon.
- Maghanap ng tahimik na lugar kung kaya. Isipin mo ang iyong sanggol habang nagpapalabas ng gatas. Magpasensya at magrelaks. Imasahe nang banayad ang iyong suso, gamit ang dulo ng daliri o kamao, at papunta sa utong.
- Para palabasin ang gatas, ilagay ang mga daliri at hinlalaki sa likod na gilid ng areola (ang maitim na bahagi), at diinan paloob papunta sa dibdib. (Huwag pigain ang utong. Galing sa may likuran ng areola ang gatas.) Tapos ay irelaks ang iyong daliri. Patuloy na idiin at irelaks ang iyong daliri, na gumagalaw nang palibot sa buong areola. Dapat ay hindi ka nasasaktan.
- Ilang beses ulitin sa magkabilang suso. Sa simula, walang gaanong gatas na lalabas. Habang nasasanay ka, mas marami ang mailalabas mo. Magplano na maglabas ng kalahating tasang gatas na kasindalas ng pagdede ng sanggol, o di-bababa sa 3 beses bawat araw. (Puwedeng sabihan ka ng taong nagbibigay ng gatas sa sanggol kung sapat ang nailabas mo.) Kung magsanay ka mga 2 linggo bago bumalik sa trabaho, kaya mo nang maglabas nang sapat na gatas kapag maghihiwalay na kayo ng sanggol.



Paano itago ang gatas

Ilagay ang iyong gatas sa malinis at saradong sisidlan (tingnan ang hakbang 1 at 2 sa p. 112). Puwede mong ilagay sa parehong garapon na ginamit mo sa pagpapalabas. Itabi sa isang malamig-lamig na lugar na malayo sa sikat ng araw. Puwedeng gamitin ang gatas hanggang sa 8 oras. Puwede ring ibaon ang may takip na sisidlan sa basang buhangin, o ibalot sa tela na palaging basa, at mapapatagal ito ng mga 12 oras.

Puwedeng itago ang sisidlan nang mas matagal sa isang malamig-lamig na lugar tulad ng palayok na may tubig.



➔ Puwedeng magbago ng kulay ang gatas ng ina. Galing sa kinakain mo ang kulay ng gatas. Anuman ang kulay, mahusay ito para sa iyong sanggol.

Kung nasa botelyang garapon sa loob ng refrigerator, puwedeng itago sa loob ng 2 o 3 araw. Hihwalay ang krema (taba) ng gatas, kaya bago ibigay sa sanggol, alugin ang lalagyan para maghalo ito. Initin nang bahagya sa maligamgam na tubig. Para matiyak na hindi sobrang init, magpatulo ng ilang patak ng gatas sa iyong kamay.

Paggamit ng mainit-init na botelya

Baka ito ang pinakaepektibong paraan kung masyadong puno o masakit ang suso. Puwede itong mangyari pagkapanganak, o kung magbitak ang utong ng babae, o magkaimpeksyon siya sa suso (tingnan ang p. 115 at 117).

1. Maglinis ng malaking botelya na may bungangang 3-4 na sentimetro ang luwang. Punuin ng mainit na tubig para uminit. Unti-untiin ang paglagay ng tubig para hindi mabasag. Maghintay ng ilang minuto at itapon ang tubig.

2. Para hindi ka mapaso, palamigin ang bunganga at leeg ng botelya gamit ang malinis at malamig na tubig.

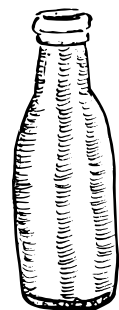
3. Ilapat ang bunganga ng botelya sa paligid ng iyong utong hanggang sa kumapit ito. Hawakan mo nang maige sa loob ng ilang minuto. Habang lumalamig, marahan nitong hihigupin palabas ang iyong gatas.

4. Kapag mabagal na ang paglabas ng gatas, gamitin ang iyong daliri para luwagan ang kapit ng botelya.

5. Ulitin sa kabilang suso.



3-4 cm ang luwang



Minsan ay hindi naman itatabi ng nanay ang gatas para ibigay sa sanggol—halimbawa kung gusto niya lang palambutin ang suso para mas madali ang pagsupsop. Sa kasong ito, dahil itatapon lang naman ang gatas, hindi na kailangan linisan ng kumukulong tubig ang lalagyan.

Karaniwang Inaalala at Problema

Doon sa isa kong anak, punung-puno ang suso ko...



➔ Maaaring hindi dumumi araw-araw ang sanggol na mas matanda sa 2 linggo. Kung mahusay siyang kumain, umiihi, at mukha namang kuntento, dadating din ang kanyang dumi.

➔ Hindi mahalaga ang laki at hugis ng iyong utong—sa suso sumusupsop ang sanggol, hindi lang sa utong.

PANGAMBA NA KULANG ANG GATAS, O NA HINDI SAPAT NA ITO LANG ANG IPAKAIN

Maraming babae ang nakakaisip na hindi sapat ang kanilang gatas. Halos palaging mali ito. Sa pangkalahatan, nakakagawa ng sapat na gatas kahit mga nanay na hindi sapat ang nakakain.

Umaayon ang dami ng gatas na ginagawa ng suso sa lakas ng pagsupsop ng sanggol. Mas malakas sumupsop, mas maraming gagawin. Kung lalaktaw ka ng ilang pagpasuso at gagamit ng ibang gatas, babawasan din ng katawan ang ginagawa nito.

May mga araw na parang gusto palaging sumuso ng sanggol. Kung papasusuhin mo siya tuwing gutom, dadami din ang gatas mo. Sa loob ng ilang araw, mapapansin mong mukhang kontento na uli siya. Nagpapadami rin ng gatas ang pagpasuso sa gabi. Sikaping hindi maniwala sa iba—kahit pa health worker—na nagsasabing kulang ang gatas mo.

Hindi kailangan na parang puno ang suso para ito makagawa ng gatas. Mas marami na ang napasuso, mas bawas din ang pakiramdam na puno ang suso. Kaya ng maliit na suso na gumawa ng kasindaming gatas na gawa ng malaking suso.

Nakakakuha ng sapat na gatas ang sanggol kapag:

- maayos ang paglaki nito, at mukhang masaya at malusog
- umiihi siya ng 6 na beses o higit pa at dumudumi ng 1–3 beses sa isang araw at gabi. Madalas, malalaman mo ito paglampas ng 5 araw ng sanggol, kapag mas regular na ang pag-*ihi* at *dumi* niya.

Dahil iba ang itsura ng gatas ng ina sa iba pang gatas, natatakot ang iba na mahinang klase ito. Pero nasa gatas ng ina ang lahat ng kailangan ng sanggol.

ALALAHANIN AT PROBLEMA TUNGKOL SA UTONG

Dapa o papaloob (inverted) na utong

Kayang magpasuso nang walang problema ang karamihan ng babaeng may utong na dapa o papaloob. Sa suso kasi sumusupsop ang sanggol, hindi lang sa utong. Wala kang kailangang gawin para ihanda ang utong mo habang nagbubuntis.



karaniwang
utong



mahabang
utong



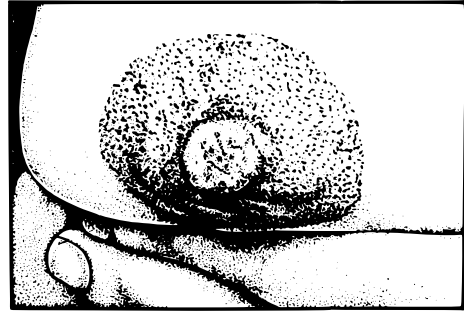
dapa na
utong



papaloob na
utong

Baka makatulong ang mga ito sa pagsupsop ng sanggol:

- Magpasuso agad pagkatapos manganak, bago pa mapuno ng gatas ang suso mo. Tiyaking naisusubo niya nang husto ang suso (tingnan ang p. 108).
- Kung mapuno masyado ang suso mo, maglabas ng gatas gamit ang kamay para lumambot ito. Mas madadalian ang sanggol na maisubo nang husto ang suso.
- Himas-himasin o paikut-ikutin ang iyong utong bago magpasuso. Huwag pisilin.
- Subukang sapuhin ng palad ang suso at itulak palikod para umusli nang husto ang utong.



Ibigay ang buong suso, para mas madali sa sanggol na maisubo ito nang husto.

Namamaga o nagbibitak na utong

Kung masakit ang pagpapasuso, malamang kulang ang naisusubo ng sanggol. Kung sa utong lang sumusupsop, sandali lang ay mananakit o magbibitak ito. Madaling maimpeksyon kung may bitak sa utong. Matuturuan ang sanggol na mas malaking bahagi ng suso ang isubo. Eto ang ilang puwedeng gawin:

Pag-iwas at paglunas:

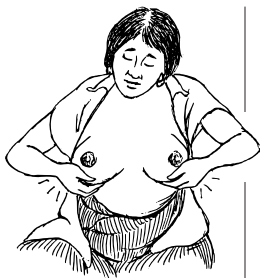
- Sa pagpuwesto sa sanggol, tiyakin na kaya nitong isubo nang husto ang suso (tingnan ang p. 108).
- Huwag mong hatakin ang suso palabas sa bibig ng sanggol. Hayaan siyang sumuso hanggang gusto. Kung tapos na, bibitaw siya nang kusa. Kung kailangan mong huminto bago pa umayaw ang sanggol, hatakin mo paibaba ang kanyang baba o marahang ipasok ang dulo ng malinis na daliri sa kanyang bibig.
- Para guminhawa ang namamagang utong, gamitin ang sariling gatas. Kapag tapos na ang sanggol sumuso, magpalabas ng ilang patak ng gatas at ipahid sa bahaging namamaga. Huwag gumamit ng sabon o pamahid na krema. Gumagawa ang katawan ng natural na langis na nagpapanatiling malambot at malinis sa utong.
- Lwasan ang magaspang o masikip na damit.
- Para makatulong sa namamagang utong, hayaan ang suso na mabilad sa hangin at araw, kung kaya.
- Gamitin ang magkabilang suso. Kung masyadong namamaga o nagbibitak ang isang utong, magsimula sa mas mabuti-buting suso at lumipat sa kabila kung dumadaloy na ang gatas.
- Kung matindi ang sakit sa pagsupsop ng sanggol, magpalabas ng gatas gamit ang kamay at painumin ang sanggol sa tasa o kutsara (tingnan ang p. 119). Gagaling ang bitak sa loob ng 2 araw.



nagbibitak na utong



impeksyon sa suso



PANANAKIT AT PAMAMAGA NG SUSO

Punung-puno ang suso ng babae (pamimintog)

Sa unang pagdating ng gatas, madalas parang bundat at matigas ang suso. Puwedeng mahirapan ang sanggol na sumupsop, at magresulta sa pamamaga at pagsakit ng utong. Kung babawasan ang pagpapasuso dahil sa sakit, mababawasan din ang daloy ng gatas.

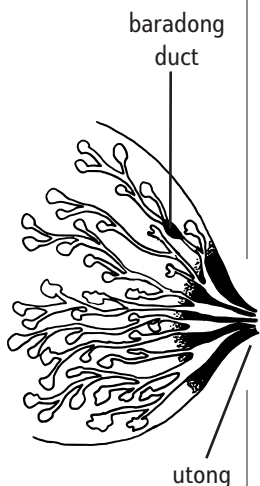
Pag-iwas at paglunas:

- Magpasuso agad sa unang oras pagkapanganak.
- Tiyaking maayos ang paghawak sa sanggol (tingnan sa p. 108).
- Pasusuhin nang madalas ang sanggol—tuwing 1–3 oras o higit pa. Gamitin ang magkabilang suso. Matulog na malapit ang sanggol para mas madaling magpasuso sa gabi.
- Kung hindi makasupsop nang maige ang sanggol, magpalabas muna ng sapat na gatas gamit ang kamay para lumambot ang suso. Pagkatapos ay hayaang sumupsop ang sanggol.
- Pagkatapos magpasuso, dampian ng sariwang dahon ng repolyo o malamig na basang tela ang suso.

Tapos ng 2 o 3 araw, dapat ay mabawasan ang pamimintog ng suso. Kung hindi, maaari magka-*mastitis* (mainit at masakit na pamamaga ng suso).

Baradong daanan ng gatas (duct), mastitis

Kung may mamuong masakit na bukol sa suso, baka may duct na nabarahan ng makapal na gatas. Kung tumigil ang pagdaloy ng gatas sa isang bahagi ng suso, puwedeng pagmulan mastitis. Kung may lagnat ang babae at may parte ng suso niya na mainit, namamaga at masakit, malamang ay mastitis ito. **Mahalagang ituloy ang pagpapasuso** para masaid ang duct at hindi maimpeksyon ang suso. Ligtas pa rin ang gatas para sa sanggol,



Panlunas sa baradong duct at mastitis:

- Dampian ng mainit-init na basang tela ang masakit na suso bago magpade.
- Patuloy na pasusuhin nang madalas ang sanggol, laluna mula sa masakit na suso. Tiyaking sapat at maayos ang pagsubo ng sanggol sa suso (tingnan ang p. 108).
- Habang sumususo ang sanggol, imasahe nang magaan ang bukol. Galawin ang mga daliri mo mula bukol papuntang utong. Makakatulong itong tanggalin ang bara.
- Iba-ibahin ang posisyon para mapadaloy ang gatas mula sa lahat ng parte ng suso.
- Kung hindi mo kayang magpasuso, maglabas ng gatas gamit ang kamay o mainit-init na botelya. Dapat patuloy na dumaloy ang gatas para matanggal ang bara.
- Magsuot ng maluwig na damit at magpahinga hangga't maaari.

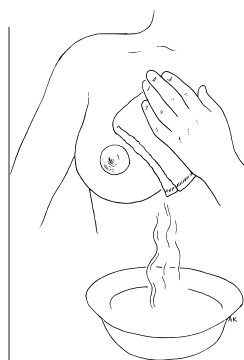
Nawawala pagkaraan ng 24 na oras ang karamihan ng mastitis. Kung may lagnat ka ng higit sa 24 oras, kailangan mo ng panlunas ng impeksyon sa suso.

Impeksyon sa suso (mastitis na may impeksyon)

Kung may palatandaan ng mastitis na walang pag-ige matapos ang 24 oras, o matinding pananakit, o bitak sa balat na puwedeng pasukan ng mikrobyo, magpagamot na agad para sa impeksyon sa suso.

Panlunas:

Pagtuloy-tuloy ng madalas na pagpapasuso ang pinakamahalagang bahagi ng panlunas. Ligtas pa rin para sa sanggol ang gatas mo. Kailangan din ng mga gamot at pahinga. Kung kaya, magbakasyon ka muna mula sa trabaho at kumuha ng makakatulong sa gawaing bahay. Sundin mo rin ang panlunas para sa baradong duct at mastitis. Kung kailangan para patuloy na dumaloy ang gatas, puwedeng magpalabas ka ng gatas sa pamamagitan ng kamay o ng mainit-init na botelya.



Makakatulong sa duct na barado at mastitis ang maligamgam at basang tela.

Gamot para sa Impeksyon sa Suso		
Gamot	Gaano kadami	Kailan at paano ibibigay
PARA SA IMPEKSYON		
dicloxacillin	500 mg	4 na beses bawat araw sa loob ng 7 araw. Inumin 30 minuto o higit pa bago kumain.
Kung walang dicloxacillin o allergic ka sa penicillin, ito ang gamitin:		
erythromycin	500 mg	4 na beses bawat araw sa loob ng 7 araw.
Bago gumamit ng gamot, tingnan ang mga "Berdeng Pahina."		
PARA SA LAGNAT AT PANANAKIT		
paracetamol (acetaminophen) 500–1,000 mg o aspirin hanggang sa mawala ang sakit (tingnan ang p. 511 at 492).		
MAHALAGA: Kung hindi magamot agad ang impeksyon sa suso, lalala ito. Madadama mong parang puno ng likido (nana) ang mainit at masakit na pamamaga. Kung magkaganito, sundin ang panlunas dito AT magpatingin sa health worker na marunong magsipsip ng nana gamit ang isterilisadong kagamitan.		

Thrush

Kung tama ang hawak mo sa sanggol para maginhawa siya at maayos kumain, at lampas 1 linggo na ang sakit ng utong mo, baka dulot ito ng thrush sa bibig ng sanggol. Puwedeng madama mo ito na makati, tumutusok o mahapding pananakit na lumilibot sa suso. Puwedeng may mga maputing marka o pamumula sa iyong utong at sa bibig ng sanggol.

Panlunas:

Magtimpla ng Gentian Violet sa malinis na tubig sa tapang na 0.25% at ipinta sa utong at mga namumuting marka sa bibig ng sanggol minsan bawat araw sa loob ng 5 araw, o hanggang 3 araw matapos ganap na gumaling. Gumamit ng malinis na tela o daliri sa paglalagay. Kung hindi ito iige, tingnan ang mga "Berdeng Pahina" para sa ibang gamot. Puwede kang patuloy na magpasuso. Hindi makakasama ang gamot sa iyo, sa gatas mo o sa sanggol.

Pagtimpla ng Gentian Violet <i>sa malinis na tubig para makagawa ng 0.25% na halo:</i>	
MARKA SA GENTIAN VIOLET	GUMAMIT NG
0.5%	1 parte ng Gentian Violet sa 1 parte ng tubig
1%	1 parte ng Gentian Violet sa 3 parte ng tubig
2%	1 parte ng Gentian Violet sa 7 parte ng tubig

Ispesyal na Sitwasyon



Dapat idikit sa katawan mo ang sanggol na sobrang liit o sobrang aga pinanganak.

PUWEDENG PASUSUHIN ANG MGA SANGGOL NA MAY ISPESYAL NA PANGANGAILANGAN

Maliit na sanggol. Kung hindi makasuso ang maliit na sanggol nang sapat para mapakain ang sarili, kailangan mong maglabas ng gatas gamit ang kamay at ibigay sa tasa. Magsimula pagkapanganak, at ituloy-tuloy kahit kaya nang dumede ng sanggol. Makakatulong ito na gumawa ang suso ng dagdag na gatas. Kung mas magaan siya sa 1½ kilo (3½ pounds), baka kailangan ng ispesyal na pangangalagang medikal, tulad ng tubo na dumadaan sa ilong papunta sa sikmura. Puwedeng dito padaanin ang gatas mo. Makipag-usap sa health worker.

Sanggol na sobrang aga pinanganak. Kailangan mainitan ang sanggol na sobrang aga pinanganak. Ilagay siya sa loob ng damit mo na lampin at tabon lang sa ulo ang suot—patayo, dikit ang balat sa iyong balat at nasa gitna ng mga suso. (Makakatulong kung magsuot ka ng maluwang na pang-itaas, sweater o tapis na nakatali sa baywang.) ‘Kangaroo Care’ ang tawag ng iba dito. Ituloy-tuloy ito sa araw at gabi, at magpasuso nang madalas. Kung mahina ang pagsuso niya, magbigay din ng gatas na pinalabas ng kamay.

Cleft lip o cleft palate (sungi; may biyak sa labi o itaas ng bibig). Kailangan nila ng ispeyal na tulong para matutong sumuso. Kung may cleft lip lang, makakasuso pa rin ito nang maayos. (Para matulungan sa paglapat, takpan mo ng daliri ang biyak sa labi.) Kung may biyak din sa itaas ng bunganga, subukang patayo hawakan habang nasa posisyon siya para sa mahusay na pagsuso. Baka kailangan mo ng ispesyal na tulong. Puwedeng maglabas ng gatas gamit ang kamay para dumaloy nang mahusay habang nag-aaral pang sumuso ang sanggol.

Madilaw na sanggol (jaundice). Kailangan ng saganang sikat ng araw at gatas ng ina para mawala ito. Sobrang antukin ang ilang sanggol na madilaw. Kung hindi makasuso dahil sa antok, magpalabas ka ng gatas at ibigay gamit ang tasa at kutsara nang di kukulangin sa 10 beses bawat 24 na oras. Paarawan sa maagang bahagi ng umaga at huling bahagi ng hapon. Puwede ding ilagay sa maliwanag na kuwarto.

Karamihan ng paninilaw ay nagsisimula lang paglampas ng unang 3 araw at nawawala na sa ika-10 araw ng sanggol. Kung may jaundice o sobrang dilaw na mata sa ibang panahon, o kung madilaw at pinanganak na sobrang aga, o kung lumala ang paninilaw o pagka-antok, posibleng may seryosong sakit siya. Kung kaya, dalhin sa health center o ospital.



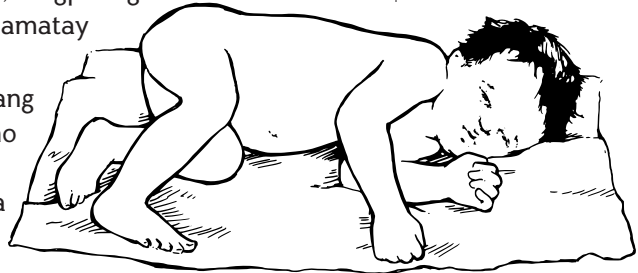
Kambal. Minsan ay mas maliit o mahina ang isa sa kambal. Tiyakin na parehong nakakasuso ng maraming gatas. May sapat kang gatas para sa 2. Tiyakin mo rin na sapat ang nakakain mo.

Kapag may sakit ang iyong sanggol

- Hindi ka dapat huminto sa pagpapasuso. Mas mabilis siyang gagaling kung pinapasuso.
- Sadyang mapanganib ang pagtatae sa mga sanggol. Madalas ay hindi kailangan ng gamot, pero kailangan ng ispesyal na pag-iingat dahil puwedeng mabilis na mamatay sa *pagkatuyot* o *dehydration*.
- Para sa pagtatae, magpasuso nang mas madalas at magbigay din ng pakaunti-kaunting oresol o Rehydration Drink.
- Magpasuso nang mas madalas kung nanghihina ang sanggol. Kung masyado siyang mahina para makasuso, magpalabas ng gatas at ibigay sa tasa. Dalhin ang sanggol sa health worker.
- Para sa pagsusuka, gawing maikli pero madalas ang pagpapasuso. Magbigay din ng oresol na paunti-unting pinapahigop mula sa tasa tuwing 5–10 minuto. Kung kakayanin, magpatingin sa health worker—puwede siyang mamatay mula sa panunuyot.
- Patuloy na magpasuso kahit kailangang maospital ang sanggol. Kung hindi mo kayang tumigil sa ospital, maglabas ka ng gatas mo at ipabigay ito sa iba gamit ang tasa.



Oresol o rehydration drink



Paano magpakain sa sanggol gamit ang tasa

1. Gumamit ng maliit na tasa na malinis na malinis. Kung hindi puwedeng magpakulo, linisin ito ng sabon at tubig.
2. Hawakan ang sanggol na patayo, o halos patayo, sa iyong kandungan.
3. Ilapit ang tasa ng gatas sa bibig ng sanggol. Ikiling ang tasa hanggang eksakto lang na dumidikit ang gatas sa labi. Bahagyang ipatong ang tasa sa ibabang labi ng sanggol at hayaan na dumikit ang gilid sa itaas na labi.
4. Huwag ibuhos ang gatas sa bibig ng sanggol. Hayaan siya na “inumín” ito mula sa tasa.



KUNG MAY SAKIT ANG NANAY

Kung kaya niya, halos laging mas mabuti na magpasuso ang may sakit na nanay kaysa magbigay ng ibang pagkain sa sanggol nang masyadong maaga. Kung mataas ang lagnat mo at malakas magpawis, baka mas kaunti ang magagawang gatas. Para patuloy na makagawa ng sapat na gatas, damihan ang iniinom at magpasuso pa rin nang madalas. Kung mas maginhawa para sa iyo, magpasuso nang nakahiga (tingnan ang p. 107).

Kung hihinto ng pagpapasuso nang ilang araw, magpalabas ka ng gatas gamit ang kamay (magpatulong sa iba kung kailangan).

Para maiwasan na mapasahan mo ng impeksyon ang sanggol, hugasang mabuti ang kamay ng sabon at tubig bago hawakan ang iyong sanggol o iyong suso.

Kapag kailangan ng nanay ng gamot

Malabnaw at napakakaunti na ang karamihan ng gamot na humahalo sa gatas ng ina, kaya hindi ito nakakasama sa sanggol. Madalas ay mas masama kung hihinto sa pagsuso.

May ilang gamot na nakakadulot ng side effects. Sa librong ito, minarkahan namin ang mga ito ng babala at nagmungkahi ng ibang gamot na mas ligtas (tingnan ang mga “Berdeng Pahina”).

Kung sinabihan ka ng health worker na gumamit ng medisina, ipalalam na nagpapasuso ka para makapili ng angkop at ligtas na gamot.

HIV/AIDS AT PAGPAPASUSO

Kailangang magpasya ng isang babaeng may virus ng HIV o AIDS tungkol sa pagpakain sa kanyang sanggol. Para sa dagdag na impormasyon tungkol dito at sa ibang paraan na mapapakain ang iyong sanggol, tingnan ang kabanata ng libro tungkol sa HIV/AIDS.

KAPAG MULING NABUNTIS ANG BABAE O MANGANAK ULIT

Kung mabuntis ang nagpapasusong nanay, puwede pang magpatuloy ng pagpapasuso. Dahil malaki ang kinukuha sa katawan ng pagpapasuso at pagbubuntis, dapat damihan ang mga masustansyang pagkain.

Ligtas din ang patuloy na pagpapasuso sa nakatatandang bata kahit may bagong sanggol ang babae. Dapat unahing pasusuhin ang bagong sanggol kaysa sa nakatatandang bata.

Ligtas na magpasuso ang babae sa dalawang bata—isang bagong sanggol at isang nakatatanda.



Ligtas na magpasuso kahit na buntis.

➔ Magpagamot kaagad ng anumang malubhang sakit na dulot ng impeksyon tulad ng TB, typhoid, o kolera, para hindi ito maipasa sa sanggol.



HIV/AIDS at pagpapasuso



pagkain para sa mahusay na kalusugan



Kung isa kang health worker, hindi lang sapat na magsalita tungkol sa pagpapasuso. Kailangan ng mga babae ng impormasyon at suporta. Turuan ang mga babae na huwag magpakain ng iba pa maliban sa gatas ng ina sa unang 6 na buwan. Ituro sa kanila na puwedeng makasama sa sanggol ang ibang pagpapakain.

Suportahan ang mga babae sa pagpapasuso bago magsimula ang mga problema. Buuin ang kumpiyansa ng mga babae na may sapat na gatas sila. Ang nanay-sa-nanay na tulongan ang pinakamainam na suporta sa karaniwang mga problema. Subukang magbuo ng isang grupo ng mga nagpapasuso sa inyong komunidad na pinamumunuan ng mga babaeng pagpapasuso lang ang ginamit at maayos ang paglaki ng mga anak.

Pag-aralan kung paano gagawin ang health center ninyo na mas kaaya-aya sa mga nagpapasuso. Tulungan ang mga nanay na magpasuso sa unang oras pagkapanganak. Hayaan ang mga sanggol na matulog kasama o malapit sa kanilang nanay. Kung may sakit ang nanay, hayaang sumama sa kanya ang sanggol.

Kung nanay ka rin, pasusuhin mo ang iyong sanggol para ipakita sa ibang nagtatrabahong ina na puwede silang magtrabaho at patuloy na magpasuso.

Tanggalin ang anumang poster o mga materyal na nagpapalaganap ng mga artipisyal na gatas. Huwag magpasa ng sample o regalo mula sa mga kompanya ng gatas at huwag payagang pumunta sa klinika ang mga representatibo ng kompanyang ito.

Pagkilos para sa Pagbabago

