



PARTNERSHIP
HEALTHPLAN of CALIFORNIA
A Public Agency



Suporta sa Pagpapasuso

Para sa mga magulang na kailangan
ng impormasyon o tulong sa
pagpapasuso / pagpapainom sa dibdib
(chestfeeding)



Pagpapasuso sa Iyong Sanggol

Inirerekumenda ng maraming dalubhasa sa kalusugan ang gatas ng ina para sa unang 6 na buwan. Maraming magulang ang nagpapasuso nang mas matagal, at ang iba ay maaaring kailangang huminto nang mas maaga. Parehong okey ito.

Ang formula na gatas ay ligtas at masustansyang opsyon din para sa mga pamilyang kailangan o pinipili ito.

Bakit Mahalaga ang Pagpapasuso:

Ang gatas ng ina ay puno ng antibodies na tumutulong na panatilihin malusog ang iyong sanggol. Ang antibodies ay mga protina na tumutulong sa katawan na labanan ang germs.

Mainam din para sa mga magulang ang pagpapasuso o pag-pump! Makakatulong ito sa iyong katawan na maghilom pagkatapos ng panganganak. Tinutulungan nito ang iyong matris na bumalik sa normal na laki at pinapababa ang tsansa ng matinding pagdurugo (postpartum hemorrhage). Sa pangmatagalan, maaari din nitong mapababa ang iyong panganib na magkaroon ng mga problema sa kalusugan gaya ng diyabetis at sakit sa puso.



Mga Tip para sa mga Bagong Magulang:

- Tiyakin na madalas ang iyong kontak sa balat ng iyong sanggol at subukan ang iba-ibang posisyon na tutulong na makakapit nang mabuti ang iyong sanggol.
- Pasusuhin ang iyong sanggol sa tuwing nagpapakita siya ng mga senyales na siya ay nagugutom, gaya ng pagdidila ng labi o pagsupsop sa kanyang mga kamay.
- Tandaan na ang pag-iyak ay maaaring huli nang senyales ng gutom.
- Ang pagkain ng masusustansyang pagkain at pag-inom ng naraming tubig ay makakatulong sa iyo na makagawa ng gatas para sa iyong sanggol.
- Kung ikaw ay nagpa-pump at nagpapadede, makipagtulungan sa isang propesyonal sa pagpapasuso upang protektahan ang iyong suplay ng gatas at tiyakin na gumagana para sa iyo ang pag-pump.

Mga Hamon sa Pagpapasuso

Maaaring mahirap ang magpasuso ng iyong sanggol. Kung mayroon kang anumang problema, makipag-ugnayan sa isang propesyonal sa pagpapasuso, sa iyong tagapagkaloob ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP), o sa WIC (Women, Infants, and Children) para sa suporta. Ang ilang karaniwang mga problema at kung paano ayusin ito:

- **Pangingirot o pananakit:** Tingnan kung paano nakakabit ang iyong sanggol at subukan ang mga bagong posisyon.
- **Nahihirapang magpasuso pagkatapos bumalik sa trabaho:** Mag-pump ng gatas at itabi ito sa ref o freezer.
- **Mga alalahanin tungkol sa mababang suplay ng gatas:** Magpasuso o mag-pump nang mas madalas at tiyakin na malalim ang pagkakakabit ng iyong sanggol sa dede. Kung nag-aalala ka pa rin, puwede mong subukang mag-power pump para tulungan ang iyong katawan na gumawa ng mas maraming gatas. Ang power pumping ay maikli at paulit-ulit na pumping session sa loob ng higit sa isang oras upang tumulong na mapadami ang suplay ng gatas.
- **Nahihirapang kumabit ang iyong sanggol:** Subukan ang mga bagong posisyon at tulungan ang iyong sanggol na kumabit kapag bumuka nang malaki ang kanyang bibig.
- **Madalas umiyak ang iyong anak:** Bantayan kung may mga senyales ng gutom at subukang ikalma sa tulong ng kontak sa balat ng iyong sanggol.
- **Hindi tumataba ang iyong sanggol:** Kontakin ang PCP ng iyong sanggol kaagad.
- **Nahihirapang gumamit ng pump o iba pang device sa pagpapasuso:** Tiyakin na sukat ang device at tingnan ang mga setting at user manual.
- **Hindi sigurado kung maayos ba ang pagpapasuso mo:** Makipag-ugnayan para sa suporta.



Saan Hihingi ng Tulong

Makakakita ng mga propesyonal sa pagpapasuso sa pamamagitan ng pagbisita sa page na Community Resources ng Partnership sa ilalim ng Perinatal Services. I-scan ang QR code sa pahina 6. Mayroon ding libreng suporta sa pagpapasuso ang WIC at puwedeng gumawa ng mga referral kung kinakailangan.



Relactation (Magsisimulang Muli sa Pagpapasuso)

Maaaring huminto ang mga magulang sa pagpapasuso para sa maraming dahilan, **na okey lang**. Kung nais mong magsimula ulit, posible ito. Ang tawag dito ay relactation.

Ang ibig sabihin ng relactation ay paggawa muli ng gatas ng ina pagkatapos huminto nang matagal. Kailangan ng oras at pasensya nito, ngunit maraming magulang ang nakapagpanumbalik ng kaunti, o kahit pa lahat, ng kanilang suplay ng gatas.

Upang matulungang bumalik ang iyong gatas:

- Pasusuhin ang iyong sanggol nang madalas o mag-pump nang regular.
- Mag-pump nang madalas para mapanatili at mapadami ang iyong suplay ng gatas.

Maaaring abutin nang ilang araw o linggo ang paggawang muli ng gatas. Kung tila mabagal ang pag-usad, huwag sumuko. Maging mabait sa iyong sarili sa prosesong ito. Iba-iba ang paglalakbay ng bawat magulang.

Mga Mapagkukunan sa Pagpapasuso

Nag-aalok ang Partnership ng mga breast pump sa mga miyembro. Available ang mga breast pump sa mga miyembro 30 araw bago ng kanilang petsa ng panganganak at hanggang 1 taon pagkatapos manganak. Tanungin ang iyong provider tungkol sa pagkuha nito.

Available ang gatas ng mga donor nang libre sa ilang partikular na sitwasyon. Upang makakuha ng gatas ng mga donor, kailangan mo ng pag-apruba mula sa iyong provider.

Puwede kang makakuha ng suporta at pagtuturo sa pagpapasuso sa pamamagitan ng lokal na opisina ng WIC sa iyong county. Tumawag sa **(844) 469-3264** upang malaman ang higit pa. Para sa higit pang mga serbisyo sa panahon ng pagbubuntis hanggang sa pagkatapos manganak, bisitahin ang page na Community Resources at i-click ang county kung saan ka nakatira:





Narito ang Partnership para panatilihin ka at ang iyong sanggol na malusog. Tawagan ang Population Health Department sa **(855) 798-8764**, Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. upang malaman ang higit pa tungkol sa mga serbisyo sa panahon ng pagbubuntis hanggang sa pagkatapos manganak o mag-sign up para sa Growing Together Program.

Partnership HealthPlan of California – Ang Inyong Partner sa Kalusugan