

Ipinakikilala...



Pangalan ng Sanggol: _____

Pangalan ng (Mga) Magulang: _____

Petsa ng Kapanganakan: _____ Oras: _____

Timbang sa Kapanganakan: _____ Habang sa Kapanganakan: _____

Doktor/Komadrona: _____

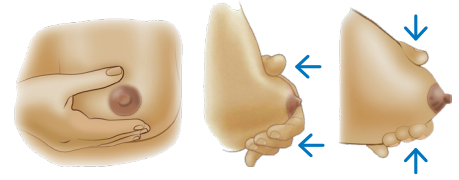
Lugar ng Kapanganakan: _____

**BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO**

Magpiga ng iyong gatas nang maaga at madalas

Bakit:

- ✓ Nakakatulong na mag-alis ng gatas mula sa iyong suso para sa kaghinawaan.
- ✓ Nakakatulong sa sanggol na kumabit.
- ✓ Nagbibigay sa iyong sanggol ng mas maraming gatas.
- ✓ Nakakatulong na magdagdag ng suplay sa iyong gatas.



Paano:

1. Maghugas ng mga kamay.
2. Marahang masahihin ang iyong suso.
3. Ilagay ang iyong mga daliri at hinlalaki sa likod ng areola sa isang hugis na "C".
4. Pindutin na pabalik patungo sa iyong dibdib. Pigain na magkakasama ang iyong mga daliri at patungo sa utong.
5. Tipunin ang mga patak ng gatas upang pakainin ang iyong sanggol o itago para sa mas huling panahon.
6. Ulitin (pinduting pabalik, pigain, i-relaks) at igtalaw paikot sa iyong suso.
7. Lumipat sa mga suso at ulitin.

Pag-aalaga

Ang pag-aalaga sa iyong sarili at sa iyong sanggol ay mahalaga. Maaaring makita mo na nais mo o kailangan mo ng higit pang tulong. Isaalang-alang ang mga sumusunod:

Ako

- ✓ Ako ay nakakakuha ng sapat na pahinga.
- ✓ Alam ko na ang pag-iyak o pakiramdam na naiyak ay maaaring maging normal para sa mga unang dalawang linggo.
- ✓ Alam ko kung saan hihingi ng tulong at gagawin ito, kung kailangan.

Maagang Mga Palatandaan ng Pagpapakain: Binubuksan ang bibig, hikab, nagpapalatak ng labi.

Sanggol

- ✓ Nagiging mas kumpiyansa ako at maginhawa sa pagpapakain sa aking sanggol.
- ✓ Natutuhan ko ang mga maagang palatandaan ng pagpapakain sa aking sanggol at tumugon sa kanila.
- ✓ Alam kong normal na pakainin nang madalas ang aking sanggol.
- ✓ Maaari kong matulungang paginhawain ang aking sanggol sa panahon ng bloodwork at mga pagbabakuna sa pamamagitan ng pagpapasuso at/o balat-sa-balat.
- ✓ Alam ko kung saan nakakakuha ng tulong kung may mga tanong ako tungkol sa pagpapakain ng aking sanggol.



Ligtas na Pagpoposisyon para sa Balat-sa-Balat na Kontak

I-posisyon ang iyong sarili nang medyo patayo, hindi patag. Ipuwesto ang iyong sanggol upang:

- ✓ Ang mukha ay maaaring makita
- ✓ Ang ulo ay maaaring malayang makagalaw sa lahat ng oras
- ✓ Ang ilong at bibig ay hindi natatakpan
- ✓ Ang ulo ay nakabaling sa isang bahagi
- ✓ Ang leeg ay tuwid hindi nakabaluktot
- ✓ Ang mga balikat ay patag na laban sa iyo, dibdib sa dibdib
- ✓ Ang likod ay nakabalot ng kumot

Sa mga unang araw pagkatapos ng kapanganakan kapag hinahawakan nang balat-sa-balat, panoorin ang mukha ng iyong sanggol. Tingnan kung ang kulay ay nananatiling normal, ang paghinga ay regular, at ang sanggol ay tumutugon sa iyong paghipo.

Para sa ligtas na pagtulog, kung ikaw ay nakakaramdam ng pagkaantok at walang sinuman ang puwedeng magbantay sa iyo at sa iyong sanggol, ilagay ang iyong sanggol sa kanilang kuna, na nakahiga sa kanilang likod.

Iwasan na bigkisan o balutin ang iyong sanggol, ito ay maaaring pumigil sa kanila upang ipakita sa iyo ang mga pahiwatig sa pagpapakain.



Mga senyales na ang pagpapakain ay gumaganang mabuti

Mga Ilang Araw na Gulang	1	2	3	4	5	6	7	8
Pagpapakain	8 o higit pang mga pagpapakain baba't araw. Ang iyong sanggol ay sumusupod nang malakas, mabagal, tuloy-tuloy at madalas na lumululon.							
Laki ng Tiyan	Sukat ng seresa	Laki ng isang nogales	Sukat ng isang aprikot		Sukat ng isang itlog			
Maruruming Lampin	Hindi bababa sa 1 hanggang 2 manlang na ITIM O MADILIM NA BERDE		3 o higit pang BROWN, BERDE O DILAW		3 o higit pang malaki at malambot na DILAW o BROWN			
Mga Basang Lampin	Hindi bababa sa 1 BASA	Hindi bababa sa 2 BASA	Hindi bababa sa 3 BASA	Hindi bababa sa 4 BASA	Hindi bababa sa 6 na MABIGAT NA BASA			
Timbang	Ang karamihan sa mga sanggol ay bumababa ang timbang sa unang 3 araw pagkatapos ng kapanganakan. Mula sa ika-4 na araw at pasulong, ang karamihan sa mga sanggol ay regular na bumibigat.							
Iba pang mga Palatandaan	Ang iyong sanggol ay dapat na may malakas na iyak, mas aktibo at madaling gumising.							

Mga Suporta at mga Serbisyo

Para sa mga serbisyo ng pagpapasuso sa iyong komunidad:

- Bilanggwal na Online Ontario Direktoryo ng mga Serbisyo sa Pagpapasuso www.ontariobreastfeeds.ca

Para sa higit pang impormasyon:

- Pagpapasuso www.beststart.org/resources/breastfeeding
- Pagpapakain ng Sanggol www.beststart.org/resources/nutrition



Hinango nang may permiso mula sa: Simcoe Muskoka District Health Unit

Telehealth Ontario

24 oras sa isang araw / 7 araw sa isang linggo

1-866-797-0000

TTY: 1-800-797-0007

Humiling ng isang nars ng pagpapasuso, kung kinakailangan.

Lokal na suporta: