

*Sa pakikipagtulungan ng AOU at Fondazione Meyer*

## Impormasyon at payo para sa mga magulang.

- 1) Likas Na Ina
- 2) Mas Nakakabuti Para Sa Kanila
- 3) Isang Dakilang Pag-ibig
- 4) Handog Sa Mga Magulang

### 1) Likas Na Ina

MALIGAYANG PAGDATING!

Ikaw ay isinilang noong

Sa

Sa oras na

Tinawag ka naming

May bigat kang \_\_\_\_\_ kilo

May haba kang \_\_\_\_\_ sentimetro

#### **Pagpapasuso sa Iyong Anak Nang Madali at May Pagmamahal**

Una sa lahat, ito ay isang simbolo ng pagmamahal.

Ito ay isa sa mga natural na paraan upang ituloy ang espesyal at naiibang relasyon na nalikha sa iyo at sa iyong anak sa panahong ikaw ay nagdadalang-tao. Ito ay isang panahon na puno ng emosyon na lumilikha nang matinding pagbubuklod na tumutulong sa iyo at sa iyong anak upang makilala ninyo ang isa't-isa at upang kayo ay lumago.

#### **LIKAS NA INA**

Ang gatas mo ang siyang pinakamainam para sa iyong anak: Nagbibigay ito sa kanya ng kumpletong nutrisyon at pumuprotekta mula sa mga sakit at impeksyon. Ito ay praktikal, simple, mura, o sa isang salita: perpekto. Karamihan sa mga bata ay hindi nangangailangan ng iba pang pagkain o inumin hanggang anim na buwan.

**Ang pagpapasuso ay madali lamang ngunit sa mga unang araw, maaaring kailanganin mong matutuhan kung ano ang iyong dapat gawin at kung paano ka maaaring matulungan, kung kinakailangan.**

## **LIKAS NA INA**

Kung nasimulan mo nang bigyan ng artipisyal na gatas ang iyong anak at nais mo siyang i-breastfeed, maaari mo itong gawin sa pamamagitan ng paghingi ng payo sa taong eksperto. Ang librong ito ay nagnanais na maging isang mahalagang tulong para sa iyo inay, at para sa iyong anak. Ito ay naglalaman ng mga mahahalagang impormasyon ukol sa pagpapa-breastfeed na sinusuportahan ng mga litrato at ilustrasyon. Ito rin ay mayroong makulay at masayang diary para sa ina at anak, kung saan maaari kang magsulat ng mga alaala at mga pagkakataong espesyal.

Ang gatas ng ina ay mayroong mga antibody na pumuprotekta sa iyong anak laban sa mga impeksyon. Ilan sa mga sakit na kadalasang mayroon ang mga batang umiinom ng artipisyal na gatas ay ang enteraytis, otaytis, at impeksyon sa paghinga at pag-ihi. Ang pagpapasuso ay tumutulong sa bata upang lumaki at umunlad sa pinakamainam na paraan at upang mapanatili ito maging sa paglipas ng panahon. Ang pagpapasuso ay isang espesyal na kilos para rin sa mga ina. Ito ay tumutulong upang mabawasan ang timbang na nadagdag noong nagdadalang-tao at pinapababa nito ang panganib ng pagkakaroon ng osteoporosis at ilang uri ng bukol sa suso at sa obaryo.

## **PAGPAPASUSO SA INA: KAKAIBA AT ESPESYAL**

### **Mga Pakinabang Para sa Sanggol:**

- Tamang paghuhugis ng bibig.
- Proteksyon laban sa impeksyon sa paghinga at asma.
- Proteksyon laban sa otaytis.
- Proteksyon laban sa pagtatae.
- Mababang panganib ng dayabetis.
- Hindi nakakakontamina

### **Mga Pakinabang Para sa Ina:**

- Mababang panganib ng pagkakaroon ng maagang bukol sa suso.
- Mas matibay na mga buto sa pagtanda.
- Hindi nakakakontamina.
- Libre.

## **MALAPIT SA PUSO**

### **Ang Posisyon ng Ina**

Una sa lahat ay mahalagang humanap ng komportableng posisyon.

Kung ikaw ay nakaupo, tiyakin na:

tuwid ang likod at may sapat na alalay;

nakasandal nang maigi ang mga paa, maaaring sa isang stool;

mayroong mga unan na makakatulong upang alalayan ang iyong likod at mga braso o upang itaas ang sanggol kapantay ng iyong suso.

Ang pagpapa-breastfeed nang nakahiga ay nakakatulong matapos ang cesarean cut, sa mga unang araw matapos ang panganganak o sa lahat ng mga oras na nakakaramdam ka ng pagod. Ito rin ang pinakakomportableng posisyon sa gabi dahil maaari kang magpahinga habang sumususo ang iyong anak.

Humiga ka sa kama nang patagilid nang nakalagay ang unan sa ilalim ng iyong ulo at balikat. Maaari ka ring maglagay ng unan sa likod at sa pagitan ng mga binti, kung ito ay makakatulong. Kapag natuto na ang iyong anak na sumuso nang maayos, maaari mo na siyang pasusuhin kahit saan nang hindi gumagamit ng mga unan.

### **Ang Posisyon ng Sanggol**

Maaari mong hawakan ang sanggol sa maraming paraan habang siya ay pinapasuso mo. Anuman ang posisyon na mapipili mo, narito ang mga payo na makakatulong sa kanya upang siya ay makasuso nang maayos:

·hawakan ang bata nang malapit sa iyo;

·dapat na nakaharap sa suso ang kanyang mukha, at nakapanig ang kanyang ulo, mga balikat at buong katawan;

·dapat na nakaharap ang ilong at ang pang-itaas na labi sa utong;

·dapat na madaling maaabot ng sanggol ang suso nang hindi na nito kailangan pang umunat o bumiling;

·laging tandaan na ilapit ang sanggol sa iyong suso, at hindi pataliwas.

### **Bilang buod:**

·nakaharap ang sanggol sa ina;

·nakaharap ang ilong sa utong;

·nakatapat ang sanggol sa suso at hindi ang suso ang nakatapat sa sanggol.

### **hawak na paekis**

### **hawak na pahele**

### **hawak na parang sa rugby**

### **Kapag ang sanggol ay nakasubo mapapansin mo na:**

·ang bibig ay nakabuka nang maayos at "puno" ng suso;

·dumidikit ang baba sa suso;

·ang pang-ibabang labi ay nakapalabas at ang dila ay nakasandal sa suso;

·ang areola, ang bahaging maitim sa paligid ng utong, ay mas nakikita sa itaas ng pang-itaas na labi kaysa sa ibaba ng pang-ibabang labi;

·ang paraan ng pagsuso ay nagbabago mula sa daglian hanggang sa pagsuso ng mahaba at malalim, na may pagitan ng mga panandaliang pagtigil.

Sa mga unang beses na isusubo ng sanggol ang iyong utong maaari kang makaramdam ng kaunting sakit ngunit ito rin ay agad ding mawawala.

Kung patuloy kang nasasaktan, maaaring hindi nakasubo nang maayos sa sanggol ang suso. Sa ganitong sitwasyon, subukan mo itong tanggalin sa pamamagitan ng dahan-dahang pagsubo ng isang daliri sa isang gilid ng bibig upang mahinto ang pagsuso. Pagkatapos nito, tulungan siyang magsubong muli.

Kung nasasaktan ka pa rin, kumonsulta ka sa taong eksperto. Ang gatas sa mga unang araw ay tinatawag na kolostrum at ito ay napakahalaga kahit na kakaunti lamang dahil sa ito ay nagtataglay ng lahat ng sustansya na kailangan ng iyong sanggol.

### **Ang pagdaloy ng gatas ay mararanasan matapos ang ilang araw.**

## **ILANG MAHAHALAGANG PAYO**

**Hawakan ang sanggol nang malapit sa iyo,** higit sa lahat sa mga unang sandali ng pagpapasuso. Matututunan mong malaman kaagad at maunawaan kung kailan siya nagugutom. Ito ay mahalaga, lalung-lalo na sa gabi.

Kapag nakalapit ang sanggol magiging mas madali para sa iyo ang pagpapasuso at madali kang makakapagpahinga ulit. **Ang gatas ng ina ay nagtataglay ng lahat ng sustansya at tubig na kailangan ng iyong sanggol sa loob ng unang anim na buwan.** Ang pagbibigay ng ibang pagkain at inumin ay maaaring makapinsala at makapagpaayaw sa sanggol na sumuso sa ina.

Kung ang bata ay hindi kadalasang sumususo, maaaring hindi ka gumawa ng sapat na gatas na kailangan niya para sa kanyang paglaki. Kung kaya't pasusuhin ang sanggol sa lahat ng oras na sa palagay mo ay nagugutom siya.

Ang ilang mga problema na maaari mong maranasan sa mga unang linggo ng pagpapasuso (pananakit ng utong, baradong utong, pamamaga ng utong) ay nangyayari dahil sa ang bata ay hindi nakakasuso nang maayos o dahil sa hindi ito madalas na sumususo.

**Kung sa palagay mo ay kinakailangan, kumonsulta ka sa eksperto.**

## **KAILAN MAGPAPASUSO?**

### **ILANG BESES?**

Ang mga bata ay hindi pare-parehas at sila ay may iba't-ibang paraan ng pagsuso. Sa una o ikalawang araw, ang ilan sa kanila ay mukhang ayaw sumuso. Sa mga susunod na araw, ang pagsuso ay maaaring dumalas, higit sa lahat sa mga unang linggo. Normal lamang ito.

**Kung pasusuhin mo ang bata tuwing gusto nito, gagawa ka ng sapat na gatas para sa kanyang pangangailangan.**

Sa tuwing siya ay sususo, nagpapadala ng mga senyales sa pituitary gland ng utak. Ito naman ang nag-uutos sa suso na gumawa ng mas maraming gatas.

**Kung kaya't ang: PAGSUSO NANG MADALAS = MAS MARAMING SENYALES = MAS MARAMING GATAS**

**Ang gatas na pinapasuso:** Isang pagkakamali ang hindi pagpapasuso dahil sa kagustuhang iriserba ang gatas para sa susunod na pagsuso.

Kung mas madalang ang pagpapasuso ay mas kaunti din ang istimulo na gumawa ng gatas! Mas nahihikayat ang paggawa ng gatas sa tuwing sususo ang iyong anak. Habang natututunan pa lamang niyang sumipsip, ang pagsuso ay maaaring maging mas matagal.

Maraming mga ina ang nag-aakala na mas kakaunti ang gatas kapag mas madalas ang pagpapasuso.

Hindi ito totoo. Hindi ito mangyayari kung maayos ang paraan ng pagsuso ng bata. Ngunit kung hindi ka sigurado, humingi ka ng payo.

**Sa paglipas ng mga araw, ang pagpapasuso ay magiging mas madali.**

Ang gatas ng ina ay laging nasa tamang temperatura.

Ipapaunawa sa iyo ng bata kung kailan siya susunod na sususo.

**Gustung-gusto ng mga bata sumuso at kadalasang sila na mismo ang tumitigil kapag busog na sila.**

### **MAAYOS BA ANG LAHAT?**

**Maayos ang pagpapasuso kung ang iyong anak ay:**

handa at gising para sumuso;  
may malinaw at sapat na ihi tuwing 5 hanggang 6 na beses sa isang araw matapos ang unang linggo;  
bumigat ang timbang matapos ang unang linggo;  
tahimik at natutulog sa loob ng 24 oras.

At kung hindi nananakit ang iyong mga utong.

### **MAGKASABAY NA PAG-UNLAD**

Hindi hadlang ang pagpapasuso sa paglabas mo at ng iyong sanggol ng bahay, gayundin upang tamasahin ninyo ang buhay. Maaari kang magpasuso sa halos kahit saang lugar kung it ay hindi labag sa iyong kultura. Sa simula, maaari kang makaramdam ng pagka-asiwa ngunit mabilis ka ring masasanay na ilabas ang iyong suso o kung nais mo namang maging mas maingat, maaari mong takpan ang iyong suso at ang sanggol ng balabal na may sapat na laki. Hindi mapapansin ng mas nakararaming tao na ikaw ay nagpapasuso: subukan mong magsanay sa bahay sa harap ng salamin.

Kung minsan, ang bata ay mas gutom at gustong sumuso nang madalas. Ang pagpapasuso sa sanggol tuwing gusto niya ay nagbibigay sa iyo ng pagkakataon na bigyan siya ng sapat na gatas na kailangan niya.

Tandaan muli na: **dapat na ipasuso ang gatas.**

Kung nais mong lumabas nang hindi kasama ang iyong anak o kung kakarating mo pa lang mula sa trabaho, maaari ka pa ring magpasuso: pwede mong pigain ang gatas at ihanda ito para sa susunod na pagsuso.

Mayroon pang mga payo ukol sa argomentong ito sa mga susunod na pahina.

Ang gatas ng ina ay sapat na upang tugunan ang lahat ng pagkain at tubig na kinakailangan ng sanggol sa mga unang anim na buwan.

Huwag matakot na magpakain ng mga solidong pagkain kapag handa na ang iyong anak at parating humingi ng payo sa pedyatisyan.

Maraming mga ina ang nagpasuso sa kanila nang mas matagal, hanggang sa ikalawang taon o higit pa.

**Ang pagpapasuso ay nangangahulugan ng pagbibigay sa iyong sarili at sa iyong anak ng lahat ng benepisyong sa lahat ng oras na gugustuhin mo itong ipagpatuloy; kahit na hindi ka na magpapasuso, tandaan mo na ang gatas ay isa sa mga pundamental na pagkain na makakatulong sa paglaki ng iyong anak.**

### **ANG GATAS NG INA SA MARAMING PARAAN**

#### **Pagpiga mula sa suso**

**Kung minsan maaaring makatulong ang pagpiga ng gatas mula sa suso.**

Halimbawa kung:

·kailangang tulungan ang bata na sumuso ang suso ay masyadong puno ng gatas;

·nakakaramdam ka ng barado at masakit na suso;

·masyadong maliit o hindi maaaring pasusuhin ang bata mula sa suso;

·hindi mo siya makakasama sa loob ng maraming oras;

·babalik ka na sa pagtatrabaho.

### **Maaari mong gawin ang pagpiga sa pamamagitan ng :**

·mga kamay;

·manwal na breast pump;

·elektrik na breast pump.

### **Bilang panimula**

- Kumuha ng posisyon na pinaka-komportable at relaks; makakatulong ang isang tahimik na silid at mainit na inumin.
- Manatiling malapit sa iyong anak o kung hindi ito posible, ilagay mo sa harapan mo ang kanyang litrato.
- Bago ang pagpiga, maligo o mag-shower gamit ang maligamgam na tubig o maglagay ng mainit na tuwalya sa suso.
- Marahang imasahe ang suso: ito ay maaaring gawin sa pamamagitan ng pag-ikot ng dulo ng mga daliri (**A**) o ng nakasarang kamay sa iyong utong (**B**); imasahe ang buong suso, maging ang ibabang bahagi; huwag idikit ang iyong mga daliri upang hindi masaktan ang iyong balat.
- Matapos ang pagmamasaha, ikutin nang marahan ang utong sa pagitan ng hintuturo at hinlalaki: ang ganitong paraan ay malayang nagpapalabas ng mga hormone na tumutulong sa paggawa at pagpapalabas ng gatas.
- Habang tumatagal, mapapansin mo na ang pagpiga, katulad ng pagpapasuso ay nagiging mas madali.

### **Manwal na Pagpiga**

- Ito ay isang sistema ng pagpiga ng gatas na madali at mura at isang mabisang paraan kung nais mong iwasan ang pagkakaroon ng baradong utong. Ang mga instruksyong ito ay nagsisilbing isang gabay, ngunit ang pinakamabisang paraan upang matuto ay ang pagsasanay: sa ganitong paraan ay matutunan mo ang pinakatamang paraan para sa iyo.
- Kailangan mong ipunin ang gatas sa isang lalagyang malinis na may maluwag na bukana, halimbawa nito ay sa isang malit na jug.
- Habang tumatagal at nasasanay, maaari na ring pagsalit-salitan ang pagpiga sa magkabilang suso.

Sa alinmang paraan, kailangan mag-antay ng isa hanggang dalawang minuto bago magsimulang tumulo ang gatas.

Maaaring pigain ang gatas mula sa suso nang tuluy-tuloy sa loob ng ilang minuto bago kumonti o maubos ang daloy.

Pagkatapos, pigain ang kabilang suso at balikan ang unang suso. Kailangang pagpalit-palitin ang magkabilang suso habang hindi pa tumitigil sa paglabas ang gatas o habang hindi pa mabagal ang pagtulo nito.

## **Mga Teknik Para sa Pagpiga Gamit ang Kamay**

1. Ilagay ang hintuturo sa ilalim ng suso nang malapit sa hangganan ng areola at ilagay ang hinlalaki sa ibabaw ng suso, sa posisyong salungat sa hintuturo. Kung malaki ang iyong areola, maaaring kailanganin mong itaas nang kaunti ang iyong daliri papasok sa hangganan nito; kung sakali naman na maliit ang areola, maaari mong ilayo nang kaunti ang mga daliri sa areola. Ang iba pang mga daliri ang aalalay sa suso (C).
2. Sa ganitong posisyon ng hintuturo at hinlalaki, marahang pisilin paloob papunta sa dibdib.
3. Habang bahagyang dinidiinan ang likuran, paglapitin ang hinlalaki at hintuturo upang tumulo ang gatas sa lalagyan at papunta sa utong (D). Huwag pigain ang utong dahil hindi ito makakatulong at maaaring magdulot ng sakit.
4. Luwagan ang presyon ng mga daliri upang mapuno ang mga lalagyan at ulitin ang mga hakbang 2 at 3.

Habang nasasanay, magiging mas mabilis na ang pagsasagawa ng mga hakbang at mapapanatili mo na ang tuluy-tuloy na ritmo. Sa ganitong paraan ay tutulo o dadaloy ang gatas mula sa suso. Mahalagang ibahin ang posisyon ng kamay upang matiyak na ang gatas ay mapipiga mula sa iba't-ibang bahagi ng suso.

## **Manwal na Breast Pump**

Madali lang itong gamitin. Mayroong iba't-ibang modelo na may iba-ibang paraan ng paggamit: mayroong mga gumagana sa pamamagitan lamang ng kamay, ang ilan naman ay sa pamamagitan ng baterya. Ang lahat ng uri ay mayroong tasa na naangkop sa utong at areola. Maaaring mas kumportable para sa isang babae ang paggamit ng manwal na breast pump kumpara sa ibang babae kung kaya't mas maiging subukan muna bago bumili nito kung maaari.

## **Elektrik na Breast Pump**

Ang mga ito ay mga instrumento na mabilis at madaling gamitin dahil otomatik ang kanilang paggana. Nakalagay sa mga ito kung ang pagpiga ay maaaring gawin nang tuluy-tuloy, halimbawa, kung ang iyong anak ay nasa ICU. Sa ganitong sitwasyon, kailangan mo itong gamitin nang hindi bababa sa 6 hanggang 8 beses sa loob ng 24 oras, kasama na ang isang beses sa gabi, upang mapanatili ang paggawa ng gatas. Mayroong mga breast pump na may dalawang set ng pansipsip para sa magkasabay na pagsipsip sa magkabilang suso. Ito ang pinakamabilis na sistema at ito ay naghihikayat ng mas madaming produksyon ng gatas.

## **Mahalagang tandaan sa paggamit ng manwal o elektrik na breast pump:**

·Maingat na sundin ang mga instruksyon ng kumpanyang gumawa.

·Hugasan nang maigi ang mga kamay bago simulan ang pagpiga!

·Ang mga lalagyan, bote at bahagi ng breast pump ay dapat na parating labhan sa mainit na tubig na may sabon; pakuluan kung ang iyong anak ay sobrang liit pa o nasa ospital, o kung pinapagamit mo sa iba ang breast pump.

**Maaari ka ring mag-donate ng iyong gatas sa pinakamalapit na milk bank.**

## **PAANO ITAGO ANG IYONG GATAS**

Ang gatas ng ina ay maaaring itago sa pinakamalamig na bahagi ng refrigerator na may temperaturang 2-5°C hanggang 3 araw.

Kung ang ref ay walang termometro, marahil mas ligtas na itago sa freezer ang gatas kung sa tingin mo ay hindi ito gagamitin sa loob ng 48 oras.

### **Ang gatas ay maaaring itago:**

· nang isang linggo sa loob ng freezer;

· hanggang 3 buwan sa bahaging freezer na nakahiwalay ng refrigerator;

· hanggang 6 na buwan sa isang hiwalay na freezer.

Kung sa bahay lamang gagamitin, maaaring gumamit ng kahit na anong plastik na lalagyan (pinakuluhan at maaaring isara nang hindi papasukan ng hangin) upang pagyeluhin ang gatas. Huwag mong kalimutan na lagyan ang bawat lalagyan ng marka at petsa kung kailan piniga at tandaan na gamitin nang una ang mas luma. Kung wala sa iyo ang gatas dahil sa premature o may-sakit ang iyong anak, humingi ng payo sa tauhan na may hawak nito. Ang nagyelong gatas ay dapat na dahan-dahang patunawin sa loob ng freezer o sa katamtamang temperatura. Maaari ding ilubog ang lalagyan sa maligamgam na tubig.

**Huwag gumamit ng oven o microwave**, dahil maaaring lumamig nang buu-buo ang gatas at makapaso sa bibig ng bata. Ang natunaw na gatas ay maaaring itago sa refrigerator at gamitin sa loob ng 24 oras.

Kapag nailabas na mula sa freezer ang gatas at nailagay na sa katamtamang temperatura, dapat itong gamitin o itapon na. **Hindi kailanman ito maaaring ibalik sa freezer.**

**Huwag sumailalim sa mga espesyal na dyeta kapag nagpapasuso:** panatilihin ang isang balanseng dyeta batay sa iyong mga gustong kainin upang maging malusog at maayos ang iyong pakiramdam; walang bawal na pagkain.

Tandaan mo na sa pagsilang ng iyong anak ay alam na niya ang mga amoy at lasa ng mga pagkain na madalas mong kinakain sa huling 3 buwan ng iyong pagbubuntis kung kaya't mahalaga para sa kanya na muli niyang malasahan ang mga ito.

## **ANG PAG-UWI SA BAHAY: KANINO DAPAT SUMANGGUNI?**

Iba-iba ang mga tulong na maaaring matanggap upang maipagpatuloy sa pinakamainam na paraan ang pagpapasuso ng gatas mula sa ina, batay sa iba't-ibang lugar kung saan ka nakatira. Sa iyong paglabas sa ospital, maaari kang manghingi ng mga angkop na payo mula sa pedyatrisyan ng ospital o sa mga grupo na sumubaybay sa iyo noong nasa ospital ka pa.

Kapag nasa bahay ka na, maaari kang sumangguni sa iyong **consultorio**, o sa mga klinika para sa pagpapasuso mula sa ina.

Sa lahat ng pagkakataon, ang **pedyatrisyan ng pamilya** na napili mo bago o matapos kang lumabas ng ospital ay maaaring hingan ng payo para sa iyo at sa iyong anak. sa ilang mga lugar ay mayroong mga grupo na aktibo na binubuo ng mga nanay na tumutulong at nakahandang magbigay ng payo at suporta. Mayroon ding mga boluntaryong grupo katulad ng mga kabilang sa **La Leche League**.

## **MGA IMPORMASYON SA INTERNET UKOL SA PAGPAPASUSO**

Maaari kang makabasa ng mga imprmasyon sa pamamagitan ng pagbisita sa mga Internet site tulad ng:

**La Leche League,**  
[www.lllitalia.org](http://www.lllitalia.org)



**Le pagine SOS Allattamento della Lega Consumatori Toscana,**  
www.sosmamma.org

**UNICEF Italia,**  
www.unicef.it

**Il Movimento Allattamento Materno Italiano,**  
www.mami.org

**Regione Toscana,**  
[www.salute.toscana.it](http://www.salute.toscana.it)

### **MGA NANAY SA TRABAHO: MGA KARAPATAN**

Tandaan mo na ang mga nanay na manggagawa ay mayroong mga partikular na karapatan sa mga unang taon ng bata.

Nagpalabas ang Rehiyon ng Toscana ng booklet ukol sa mga karapatan sa kalusugan ng isang nanay na manggagawa na nagdadalang-tao o mga na-confine. Ito ay ibinigay sa iyo sa consultorio.

Maaari kang humingi ng karagdagang impormasyon sa consultorio o sa mga dipartimento ng prebensyon sa mga ASL na nasa Toscana.

### **ANG AKING MGA KATUWANG**

Telepono ng  
Punto Nascita (Paanakan):

---

---

Obstetrisyan ng consultorio:

---

---

Pedyatrisyan ng pamilya:

---

---

Ginekologist:

---

---

Klinika  
para sa pagpapasuso:

---

Mga boluntaryong serbisyo:

---

---

---

---

Iba pang ina:

---

---

---

## **ANG UNICEF AT ANG PROYEKTONG KAIBIGAN NG MGA BATA**

Ang Pondo ng mga Pinag-isang Bansa para sa mga Sanggol, UNICEF, ay nangangasiwa sa buong mundo upang matulungan ang bawat bata na lumaki batay sa kanyang kumpletong potensyal. Ito ay tumutulong sa higit sa 160 na bansa sa pamamagitan ng pagsuporta sa mga programa para sa mga kabataan:

**tamang kalusugan at nutrisyon;  
tubig na maaaring inumin;  
edukasyon.**

Ang UNICEF ay tumutulong din sa mga bata na nangangailangan ng proteksyon, katulad ng mga bata na nagtatrabaho o biktima ng gera.

Ang **Proyektong Kaibigan ng mga Bata** ng UNICEF ay matatagpuan sa mga ospital, mga lugar at grupong pangkalusugan. Layunin nito na tulungan ang mga ito na maghatid ng mataas na antas ng pagtulong upang ang ang sanggol at bagong ina ay makatanggap ng sapat na suporta para sa matagumpay na pagpapasuso. Hinihikayat nito ang mga ospital, mga kinatawan para sa kalusugang pangteritoryo at ang lahat ng mga grupo na pagbutihin ang kanilang pagbibigay ng serbisyo upang maiangat ito sa pinakamataas na antas ng standard na pang-internasyonal. Ang mga nabanggit ay maaaring humingi sa UNICEF at sa Pandaigdigang Organisasyon ng Kalusugan (OMS) ng tanyag na pagkilala bilang "Kaibigan ng mga Bata".

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang: [www.unicef.it](http://www.unicef.it)

### **Ang 10 Adhikain ng Proyektong Pang-Ospital na Kaibigan ng Mga Bata (BFHI):**

- 1. Ipalawanag ang nasusulat na protokol** ukol sa pagpapasuso sa ina at ipaalam ito sa lahat ng mga tauhang pangkalusugan.
- 2. Ihanda ang lahat ng mga tauhang pangkalusugan** na isagawa nang kumpleto ang protokol na ito.
- 3. Ipaalam sa lahat ng mga babaeng nagdadalang-tao** ang mga benepisyo at mga paraan ng pagsasagawa ng pagpapasuso sa ina.
- 4. Tulungan ang mga ina** upang simulan nila ang pagpapasuso kalahating oras matapos ang panganganak.
- 5. Ipakita sa mga ina kung paano magpasuso** at kung paano panatilihin ang pagtulo ng gatas kahit na sa oras na ihiwalay sila sa kanilang mga anak.

6. **Huwag magbigay sa mga sanggol ng mga pagkain at inumin maliban sa gatas ng ina,** at maliban kung niresetahan sila ng gamot.
7. **Ilagay ang mga sanggol sa iisang silid kasama ng kanilang ina** (rooming-in) upang magkasama sila parati habang sila ay nasa ospital.
8. **Hikayatin ang pagpapasuso sa sanggol** kapag nagugutom ito.
9. **Huwag magbigay ng artipisyal na tsupon** o pacifier sa sanggol sa panahong ito ay pinapasuso.
10. **Suportahan ang pagbuo ng mga grupong tumutulong** sa pagsasagawa ng pagpapasuso sa ina upang sila ang maging sanggunian ng mga nanay matapos silang lumabas ng ospital o klinika.

Mula 1981 ay nakatatag na ang **Internasyunal na Kodigo sa Pagbebenta ng mga Panghalili sa Gatas ng Ina**, na may layunin na isulong ang pinakamainam na pagkain para sa mga sanggol at protektahan ang natural na pagpapasuso laban sa abusadong stratehiya ng marketing para sa mga artipisyal na pagkain para sa bata.

Ito ay inaprubahan ng Italya bagamat hanggang ngayon ay hindi pa kailanman naipatupad. Ang pagsunod sa mga batas ng Kodigo ay naging layunin ng Rehiyon ng Toskana batay sa Rehiyonal na Resolusyon blg. 1095/2004.

Bilang buod, ang Kodigo ay nagbabawal sa mga patalastas ukol sa lahat ng uri ng gatas (pulbos, likwido, uri 1 at uri 2, kasama na ang mga sinasabing “espesyal na pormula”) at ng kahit na anong uri ng pagkain o inumin kapag ito ay ibinibenta at ipinapakita na angkop sa mga batang may edad na mas mababa sa anim na buwan.

Ang pagbabawal na ito ay may bisa rin para sa mga biberon at tsupon. Ipinagbabawal din ng Kodigo ang pagsulong at pagbebenta ng mga nabanggit na produkto na may kasamang special offer, discount, exhibit at freebies.

Hindi maaaring magbigay ng mga libeng sampol sa mga pamilya at grupong pangkalusugan ang mga produser at distributor.

Maging sa mga ospital at mga consultorio, hindi maaaring magpakita ng anumang uri ng patalastas: kung kaya’t bawal sa mga lugar na ito ang pagkakabit ng mga poster, kalendaryo, relos o anumang bagay na may larawan ng mga pagkain para sa mga sanggol o nagpapakita ng mga tungkol sa pagpapasuso na gamit ang biberon.

Ang pagtuturo sa mga mamimili at ang mga tamang impormasyon ukol sa mga pagkain ng sanggol ay mga pundamental na obligasyon ng mga institusyon at ng lahat ng mga grupong pangkalusugan ngunit maging ang mga mamamayan ay hinihiling din na sumunod sa Kodigo.

Para sa karagdagang impormasyon ukol dito, bisitahin ang site na:

**[www.ibfanitalia.org](http://www.ibfanitalia.org)**

## **ANG UNA MONG LARAWAN**

Ang mga nasusulat sa libro ay hango sa **Breastfeeding Your Baby**, inilimbag ng UK Baby Friendly Initiative.

Ang Naturalmente Mamma ay maingat na nilkha ng Osservatorio para sa pagsulong ng Pagpapasuso Mula sa Ina ng Rehiyon ng Toscana sa tulong ng Azienda USL 7 ng Siena, para sa proyekto pang-Europa ng "Pagsulong ng Pagpapasuso Mula sa Ina sa Europa: Modelo para sa Blueprint".

Larawan ni Nancy Durrell McKenna (mula sa pahina 8 hanggang sa pahina 11) at Paola Paschetto (pahina 13 at 15)

Proyektong pang-editorial ng Carthusia Edizioni, sa direksyong pang-editorial ni Patrizia Zerbi, drowing nina Mariagrazia Rocchetti at Elisa Galli, sa panulat nina Antonella Pandini at Silvia Marelli, ilustrasyon ni Patrizia La Porta, at promosyong pang-editorial ni Grazia Zerbi.

Pasalamat sa tanggapan ng USL 4 ng Prato at sa mga operator ng Punto Nascita di Montepulciano-Ospedali Riuniti della Val di Chiana Senese, Baby Friendly Hospital na itinatag noong 2002

© 2006 Carthusia Edizioni  
Via Caradosso 10, 20123 Milano  
www.carthusiaedizioni.it

© 2006 Regione Toscana  
Dipartimento ng Karapatan sa Kalusugan  
Rehiyunal na Komite ng Toscana  
Via Taddeo Alderotti 26/N, 50139 Firenze

Reserbado ang lahat ng karapatan. Unang edisyon  
Hindi na inililimbag

Nailimbag na...

## **NATURALMENTE MAMMA** **Pagpapasuso sa Iyong Anak Nang Madali at May Pagmamahal**

www.salute.toscana.it  
Sa tulong ng Komite ng Italya Para sa Unicef Onlus

## **2) Mas Nakakabuti para sa Kanila**

Ang SIDS – Sudden Infant Death Syndrome ay ang biglaang pagkamatay ng isang sanggol tinatawag din na kamatayan sa kuna at ito ay maaring mangyayari sa kaunahang taon ng buhay ng sanggol. Ang mga dahilan ay hindi pa alam ngunit alamin na na may mga gawiin na inilarawan na dito na makahahadlang na itoy mangyari.

---

### **Kaligtasan sa Pagtulog**

nauunang buwan ng buhay

- Ang pinakamahasay na posisyon sa pagtulog para sa iyong sanggol ay sa kanyang likod
- Huwag hayaan na itoy natutulog na ang tiyan ay pababa o kaya ito ay tagilid.
- Patulugin ito sa kama na matigas at walang unan, sa loob ng inyong kuwarto ngunit hindi sa inyong kama na katabi nyo

-----

### **Huwag ilantad sa sigarilyo ang anak**

- Habang nagdadalang-tao
- Nang ito ay ipinanganak na
- Huwag manigarilyo o kaya ay iwanan ang bata sa loob ng lugar kung saan may naninigarilyo

-----

### **Mas maigi ang presko**

- Huwag itong bihisan o takpan ng labis labis
- Huwag balutin ng mahigpit sa kumot
- Iwasan na malapit ito sa mga pinagmulan ng init: ang tamang temperatura sa paligid ay 18-20 C°
- Kung ito ay may lagnat ay hindi kailangan ng mas makapal na kumot mas maiging menos.

-----

### **Ang pagamit ng manika sa pagtulog ay nakakabawas sa panganib ng SIDS**

Gayunpaman ay mahalaga

- Umpisahan lang matapos ang 5 buwan sa buhay ng bata
- Huwag pilitin kapag ayaw ng bata
- Huwag ibalik kapag ito ay nawala
- Iwasan na dungisan ng pangpatamis
- Itigil ang paggamit sa hindi pa ito mag-iisang taon

## **3) Isang Dakilang Pag-ibig**

### **Ang paghandog ng gatas ng ina**

**Ang paghandog ng gatas ay nagbibigay ng buhay.**

Ang kusang pagkakaloob ng gatas ay isang gawa ng dakilang pag-ibig, simple pero ay napakahalaga para sa kalusugan ng mga sanggol na masilan. Kung ikaw ay nagpapasuso ng iyong anak, pag-isipan po ninyo.

### **Bakit kailangang mag-donate**

Ang gatas ng isang ina ay mahalaga sa mga sanggol na inanak ng nauna sa panahon (premature) at sa mga batang masakitin. Kadalasan ang mga ina ng mga sanggol na ito ay mababa ang produksyon ng gatas dahil sa sobrang pagod at sa mahabang pagkakahiwalay sa anak na naospital. Ang handog na gatas ay nakakatulong sa buhay ng sanggol at sa paggaling nito.

### **Saan ito ginagamit**

Ang gatas na handog ay ginagamit para sa nutrisyon ng mga sanggol na prematyur o kaya ay may mga sakit sa aparato ng tiyan at bituka, metabolismo, sa puso, sa bato, at intoleransya sa pagkain. Ito ay unang ibinibigay sa mga pasyente sa ospital pero pwede rin itong ipamigay sa mga sanggol na palagi pa ring nagkakaproblema kahit na ito ay nailabas na ng ospital.

### **Sino ang pwedeng maghandog**

Ang mga kandidatong tagahandog ay sumailalim muna sa isang simpleng esaminasyon ng doktor.

Ang donasyon ay maitutuloy lang kung:

- a) hindi ito nakakapinsala sa kalusugan ng ina at ng kanyang anak
- b) ang ina ay sa maayos na kalusugan at wala itong sa kamakailan lang na kasaysayan sa kaugalian o kaya mapanganib na kondisyon sa pagsasalin sa pamamagitan ng gatas ng mga nakakalason na sangkap o kaya mga ahenteng nakakahawa
- c) ang screening sa mga nakakahawang sakit (sa HIV, hepatitis B at C, sakit sa babae syphelides) na isinasagawa sa pamamagitan ng esaminasyon ng dugo sa hindi pa magsisimula ang paghahandog ay negatibo ang resulta.

### **Gaano karami ang gatas at gaano katagal ang paghahandog**

Inihahandog ang gatas kung maari sa hustong dami sa kikailangang panahon. Bawat katas ay mahalaga lalo na kung ang ina na nanganak ng premature at iilang linggo lang kung saan ang gatas sa panahong ito ay kakaiba ang mga katangian. Ang mga ina na marami ang produksyon ng gatas ay pwedeng mag-donate, hindi ito magdudulot ng problema sa sarili at sa kanyang sanggol. Sa katunayan ang regular na pagpagana at pagkatas ng gatas sa suso ay garantiya ng higit pang produksyon, kapakipakinabang pati na sa sariling sanggol.

### **Saan itinatabi ang gatas**

Ang mga gatas na handog ng mga donante ay iniipon at itinatabi ng (BLUD) Bangko ng Donasyon sa Gatas ng Tao. Ang mga tanghalan na ito ng kalusugan, na nakasikbit sa maternidad yunit ay ang may tungkulin sa pagsisiyasat, pagtaratu upang maibigay ang garantiya sa kalidad at sa kaligtasan nito upang ito ay maipamahagi ng libre sa mga sanggol na nangangailangan sa pamamagitan ng espertong pahiwatig ng doktor.

Upang matiyak sa buong teritoryo ng Toscana ang patuloy na pagkaroon ng handog na gatas ng tao, sa kontroladong kalidad, ay nasimulan ang (REBLUD) isang Rehiyonal Network ng Bangko ng Handog na Gatas ng Tao, kung saan isinagawa ang koordinasyon ng mga ibat-ibang bangko na nanatili sa buong rehiyon (mga himpilan sa Arezzo, Firenze, Grosseto, Lido di Camaiore, Lucca, Siena).

### **Ano ang kailangang gawin upang mag-donate**

Para maisagawa ang akto ng pag-ibig na ito, kailangang tawagan ang karampatang milk bank kung saan nakatira, ang naaayon na kawani ay makapagbigay ng lahat ng mga impormasyon na kinakailangan para sa donasyon at mga kapaki-pakinabang na payo sa pagpapasuso.

Ang ina na nagpasyang maghandog ay makakatanggap ng kit (biberon, para pampiga ng gatas, atbp) at mga tagubilin para sa tamang pagpiga at pagtabi ng gatas.. Karamihan sa mga milk bank ay nagsasagawa ng nakatakdang paglikom ng gatas sa bahay.

### **Impormasyon at katuwang**

#### **Rete regionale delle Banche del Latte Umato - ReBLUD**

Sentro na pinagbabahagi ayon sa lugar na ukol

#### **AREZZO**

*(kasama Valdarno, Casentino)*

Ospedale Nuovo San Donato

Via Pietro Nenni Tel. 0575 254531

**Reperensya:** Manuela Caneschi; Letizia Magi

manuela.caneschi@usl8.toscana.it,

letizia.magi@usl8.toscana.it

#### **FIRENZE**

*(kasama Prato, Empoli,*

*Borgo San Lorenzo, Fucecchio)*

Azienda Ospedaliera

Universitaria Meyer

Viale Pieracini n. 24

Tel. 055 5662443

**Reperensya:** Claudio Profeti,

Fina Belli,

c.profeti@meyer.it,

f.belli@meyer.it.

#### **GROSSETO**

*(kasama Cecina, Piombino, Portoferraio)*

Ospedale Misericordia

Via Senese 115

Tel. 0564 495329 - 485316

**Reperensya:** Rita Bini,

Sandra Novelli,

r.bini@usl9.toscana.it,

s.novelli@usl9.toscana.it.

#### **LIDO DI CAMAIORE**

*(kasama Massa, Viareggio, Pisa, Livorno)*

Ospedale Unico Versilia

Via Aurelia 335 Lido di Camaiore (Lu)

Tel. 0584 6059756 - 6059764

**Reperensya:** Ilaria Merusi;  
Alessandra Manfredi  
ilariamerusi@virgilio.it,  
utin@usl12.toscana.it,  
a.manfredi@usl12.toscana.it

## **LUCCA**

(kasama Pistoia, Pescia, Pontedera)

Ospedale Campo Marte

Via dell'Ospedale 1

Tel. 0583 970364 - 970371

**Reperensya:** Raffaele Domenici, Simona Tognetti,  
Giampaoli Bruna,  
r.domenici@usl2.toscana.it, s.tognetti@usl2.toscana.it,  
banca.latte@usl2.toscana.it.

## **SIENA**

(kasama Castelfiorentino Poggibonsi)

Policlinico Le Scotte

Viale Bracci 6 Tel. 0577 586582

**Reperensya:** Mirella Strambi,  
Polese Angela,  
strambi@unisi.it,  
bancalatte@ao-siena.toscana.it.

## **4) Handog sa mga Magulang**

Unawa, pangangalaga at pakipagbahagi, angkop sa anak na babae at lalaki

Mga payo  
ng Pedyatrisyan ng Pamilya  
at ng Trauma Center

Ang unang taon ng buhay ay isang panahon na masidhi at mahalaga sa paglaki ng isang bata, sa paglipas ng panahong ito ay natutunan at nalilinig ang maraming sapat na serye ng mga kaugalian: nagsisimula ang pakikipag-usap sa ibang mga tao na mananatili hanggang buong buhay; ang pagtuklas sa kapaligiran ay nararagdagan sa pamamagitan sa paggahis sa posisyon at abilidad ng katawan na higit pang uunlad; nagsisimulang matuto sa wikang berbal. Ang mga bata ay madaling natututo at nakakaya



matunan ang mga bagong galaw sa isang araw lang na wala man lang abiso at ayan na, sa mga unang 12 buwan, magmulang sanggol na halos hindi pa masyadong gumagalaw ay natutong umiikot, naglilipat, nauupo, hanggang sa marunong ng umaakyat at sumubok sa unang hakbang sa paglalakad.

### **Pag-aasikaso at pag-aalaga: iwasan ang panganib**

Para sa kaligtasan ng bata ay napakahalaga na inaalagaan ito ng mga matatanda at tinuturuang makibahagi sa kanyang paligid upang maiwasan ang mga panganib. Ang Kailangan ng bata ang humipo, makikinig sa lahat ng nakapaligid sa kanya, sumubok na gamitin ang sariling katawan. Ang pangangailangan nyang tumuklas ay dapat na itaguyod, dahil dito nakasalalay ang kanyang paglaki at kakayahang bumuo ng malugod at masaganang relasyon sa mundo na nakapalibot. Hindi ibig sabihin na palalakihin sila sa isang tahimik at suklob na mundo dahil sa sobrang pagkalinga at proteksyon, pero kailangan silang sundan sa mga araw araw na kilos para ang mga ito ay uunlad sa kanikanilang kakayahan, ugali at automatismo na napakahalaga para sa kanilang kaligtasan. Mas maliit ang bata ay mas umiiral ang bawal at takot; habang ito ay lumalaki ay magkakaroon na ng lugar ang paliwanag ng panganib at ang pagturo kung paano ito lulutasin.

### **Mga kilos na hindi inaasahan na kayang gawin ng bata**

Huwag mong iwanan ang sanggol sa pinagbibihisan o sa timbangan: ang bagong silang ay maaring makagalaw at hindi lang maasahan na itoy maaring sa unang beses ay makakagulong na.

- Maliliit na bagay ay pwedeng malulon (butones, aspile, perlas, laruan na ang mga maliliit na bahagi ay natatanggal)
- Huwag kabitan ng pantali o kuwentas sa liig dahil pwede itong dahilan na hindi makahinga
- Huwag gumamit ng polbos : ang paglanghap nito ay maaring magkaroon ng seryosong kahinatnan
- Huwag gumamit ng cotton buds sa paglinis ng tainga: sa saglit na pag-galaw ng ulo ng bata ay mapinsala ng grabe sa loob
- Kailangan nating tandaan na madaling nalulunod ang mga bata kahit na konti lang ang tubig: banyera, swimming pool ay kailangang hindi madaling naabot ng mga bata at nangailangan ng inyong pagbabantay.

### **▪ Kaligtasan ng paligid**

Ang bata ay pwedeng umakyat o kakabit sa estante o mga kasangkapan sa bahay na baka sakali matumba:

- Kinakailangan na itoy mahigpit na naikapit sa dingding at huwag maglagay sa ibabaw nito ng mga mabibbigat na bagay at walang balanse
- Limitahin o hadlangan ang mga daan para sa hagdanan at palapag
- Kung sakali ang bintana ay mababa ay kailangan na ito ay may ligtas na pansara: madaling napaglampasan ng bata ang taas ng bintana sa pag-aakyat nito sa mga bagay na madaling ilipat (upuan, bangko, paso, matigas na kahon ,atbp.)
- Plag at switch ng koryente ay kailangang maayos ang dikit sa dingding.

### **Gamot at mga mapanganib na sangkap**

- Lahat ng mga gamot sa bahay ay kailangang nakatago sa karapatdapat na lugar sa isang nakasarang kabinet at hindi madaling mambo ng bata. HUwag iwanan ang mga gamot na gamit sa araw araw (pampakalma, tabletas birth control, atbp.) sa ibabaw ng lamesa.
- Huwag mong gamitin ang botelya ng tubig at ibang inumin para gamiting panlagyan ng mga likido panggamit sa bahay (pangputi, sabon, disimpektante atbp.)
- Ipunin ang mga mapanganib na likido sa kanilang orihinal na botelya , siguraduhing sara, may malinaw na nakasulat kung ano ang laman at nakalagay sa lugar na hondi madaling naabot ng bata (halimbawa sa mataas na parte ng kabinet sa kusina)
- Kung natatapon ang kumukulong likido sa katawan ng bata, huwag mong lagyan ng yelo o pomada. Palamigin kaagad kung saan natapon sa pamamagitan ng pagpadaloy ng malamig na tubig ng ilang

minuto, takpan ang bahaging naapektuhan ng malinis na tela at dalhin kaagad ang bata sa ospital.

### **Sa sasakyan at sa stroller**

- Ang paglalakbay ng bata sa sasakyan ay kailangang sumunod sa mga gabay sa kaligtasan: kinakailangang magkaroon ng upuan na karapatdapat sa bata ayon sa edad at timbang
  - Kung karga ang bata sa kanyang stroller siguraduhin mo na ito ay nakatali ng maayos lalo na sa pagnaog at pag-akyat ng hagdanan o kaya sa bangketa.

### **Ang oras na magkasama: pagbabasa at musika**

Pagbabasa ng isang istorya o pakikinig ng lullaby ay isang importanteng paraan upang makalikha ng isang espesyal na ugnayan sa mga anak magmula ng sila ay maliliit pa. Isang paraan upang maipadama sa kanila ang pagmamahal at saya sa pagbabasa at musika, upang mapasigla ang kanilang mga imahinasyon, pagkamalikhain at ang kakayahang makinig, at saka para na rin ang simpleng pagsasama, pagsasaya at matulungan sila na tuklasin ang bawat salita, bawat nota sa mundo na nakapaligid.

[www.regione.toscana.it/salute](http://www.regione.toscana.it/salute)

Pagsasalin ay isinagawa ng Formas-Albero della Salute