

Mga Paghamon sa Pagpapasuso Na Maaari Mong Harapin

Maaaring tumagal ng ilang panahon upang ikaw ay makapag-angkop sa pagpapasuso. Ngunit sa pamamagitan ng pasensya, pagsasanay at - marahil pinakamahalaga - ang suporta ng mga nasa paligid mo, makakahanap ka ng isang paraan upang matugunan ang iyong mga layunin sa pagpapakain.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Kung ikaw ay nagkakaproblema o nasisiraan ng loob, humingi kaagad ng tulong.



KUWENTO NG PAMILYA

Noong una, namamaga ang mga suso ko at masakit ang aking mga utong. Pakiramdam ko ay gusto ko nang sumuko. Ngunit sa suporta ng aking doktor at isa pang ina na nagpapasuso na dumaan sa parehong mga bagay, mas naging madali ito. Matapos ang mga ilang linggo, ang panandaliang sakit ay matagal nang nakalimutan, at alam kong ginagawa ko ang pinakamahasag para sa aking sanggol.

Pagsakit

Masakit na mga utong

Ang isang malalim na pagkapit ay mahalaga sa iyong kaginhawahan. Karaniwan na magkaroon ng kaunting sakit para sa unang linggo. Ngunit kung ang iyong mga utong ay napinsala (may bitak, dumudugo, naglalangib o nagpapalitos), ang iyong sanggol ay maaaring hindi nakakapit ng maayos. Humingi ng tulong ng maaga. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at subukan na:

- pabutihin ang pagkapit ng iyong sanggol (tingnan ang [Pagkapit](#))
- paginhawahin ang iyong mga utong sa pamamagitan ng pagdadampi ng pinigang gatas, at hayaang matuyo ang mga ito bago magbihis

- pagsisimula na pakainin ang iyong sanggol bago siya umiyak
- pagpapasuso muna sa hindi gaanong masasakit na utong
- pagpipiga ng iyong gatas (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#)) hanggang sa hindi na gaanong masakit

Mabigat, masakit na mga suso (“pagkapuno”)

Normal para sa iyong mga suso na lumaki o makaramdam ng mabigat, mainit at hindi komportable kapag nadadagdagan ang iyong supply ng gatas o kung nagmintis ka sa isang pagpapakain. Kung maging sanhi ito ng iyong utong upang maging patag, maaari nitong gawing mahirap para sa iyong sanggol na kumapit. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at subukan na:

- magpasuso nang maaga at madalas - hindi bababa sa 8 beses bawat 24 na oras, kasama ang gabi
- dahan-dahang imasahe ang iyong suso at magpiga ng gatas upang mapalambot ang iyong mga areola bago magpakain
- paglalagay ng “baligtad na presyur” sa pamamagitan ng paghiga at - paggamit ng tuwid na mga daliri ng magkabilang kamay na ang mga buko ng mga daliri ay dumadampi sa iyong utong - mahigpit ngunit dahan-dahang pindutin ang iyong areola patungo sa pader ng iyong dibdib para sa bilang na 50, bago nang pagkapit
- paglalagay ng mga pakete ng yelo sa iyong mga suso (ngunit hindi direkta sa iyong balat)
- pagpaligo sa dutsa o paglalagay ng maligamgam, basang mga bimpo sa iyong mga suso bago magpakain
- pagpapasuso sa punong suso muna

Pulang, masakit na lugar sa iyong suso (“baradong maliit na tubo”)

Kung ang isang maliit na tubo ng gatas (ang paagusan na dinadaluyan ng iyong gatas) ay nabarahan, maaari kang makakuha ng isang bukol o matigas na lugar sa iyong suso. Ang mga nabarahang maliit na tubo ay karaniwang lumilina sa isang araw o dalawa, ngunit maaari silang maimpeksiyon. Upang maiwasan ang nabarahang mga maliit na tubo, subukan na:

- magpasuso nang madalas - hindi bababa sa 8 beses bawat 24 na oras, kasama ang gabi
- ipuwesto ang iyong sanggol gamit ang kanyang ilong o baba na nakaturo sa namamagang lugar
- gumamit ng iba't ibang mga posisyon sa pagpapasuso (tingnan ang [Mga Posisyon sa Pagpapasuso](#)) upang patuluin lahat ng mga lugar sa iyong mga suso
- pagpaligo sa dutsa, pagmamasaha ng iyong suso o paglalagay ng mainit, basang mga bimpo sa mga ito bago magpakain
- imasahe ang iyong suso - mula sa likod ng may bukol na lugar patungo sa utong - habang nagpapakain
- patuluin nang husto ang isang suso bago lumipat sa kabila
- pagpipiga ng iyong gatas (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#)) kung ang iyong suso ay bukol-bukol pa matapos magpakain
- pagtawag sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1 kung ang bukol ay hindi mawala sa loob ng mga ilang araw

Masakit na suso at parang trangkasong mga sintomas (“mastitis”)

Kung sa palagay mo ay nagkakaroon ka ng trangkaso at ang iyong suso ay matigas, namamaga, mainit, pula at masakit, makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o HealthLink BC sa 8-1-1 kaagad. Maaaring ikaw ay may impeksiyon at kailangan ng mga antibiyotiko. Alinman sa impeksyon o mga antibiyotiko ay hindi makakasama sa iyong sanggol, at ang iyong gatas ay ligtas pa ring maiinom. Inumin ang mga antibiyotiko ayon sa tagubilin habang:

- nagpapasuso, nagppipiga o nagbobomba ng gatas ng madalas -nang hindi bababa sa 8 beses bawâ’t 24 na oras, kasama ang gabi
- nagpapasuso muna sa masakit na bahagi o, kung ito ay masyadong masakit, paglipat sa masakit na bahagi sa sandaling lumabas ang iyong gatas
- pinupuwesto ang iyong sanggol na ang kanyang ilong o baba ay nakaturo sa masakit na lugar
- tinitiyak na ang iyong sanggol ay mayroong mahusay na pagkapit at kumakain nang maayos (tingnan ang [Pagkapit](#))
- pagsasanay ng mga rekomendasyon tulad ng nakalista para sa “Pula, masakit na lugar sa suso”



SUBUKAN ITO

Kung mayroon kang mastitis (impeksiyon sa suso) maaari mong matulungan ang iyong sarili na mas bumuti ang pakiramdam sa pamamagitan ng pagkuha ng mas maraming pahinga, pag-inom ng maraming likido, at paggamit ng mainit o malamig na mga pakete sa iyong masakit na suso.

Makati o nagbabagang mga utong o pantal sa mga areola (“thrush”)

Kung ang iyong mga utong ay parang nagbabaga o nangangati o kung mayroon kang pantal sa iyong areola (ang may kulay na lugar sa paligid ng iyong utong), maaaring mayroon kang impeksyon sa lebadura (“thrush”). Kung ang iyong sanggol ay naapektuhan, maaaring mayroon siyang mga

puting patse sa kanyang bibig o isang pulang pantal sa kanyang lugar ng lampin. Maaari siyang tumangging sumuso, magkaroon ng mabagal na pagtaas ng timbang at magkaroon ng kabag at maging sumpungin. Parehong ikaw at ang iyong sanggol ay kailangang gamutin ng panlaban sa fungus na pamahid na cream. Makipagkita sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kaagad. Maaaring kailanganin ding gamutin ang iyong kapareha. Bilang karagdagan, tiyakin na ikaw ay:

- naglalaba ng iyong mga bra araw-araw
- pinananatiling tuyo ang iyong mga utong
- naghuhugas at nagdidisimpekta ng iyong pambomba ng suso araw-araw
- magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga probiotic
- iniiwasan ang mga pampaginhawa (soother) o pinakukuluan ang mga ito ng 5 hanggang 10 minuto bawâ’t araw at pinapalitan ang mga ito nang madalas
- gumagamit lamang ng mga pad ng suso na walang plastik na lining, at pinapalitan nang madalas ang mga pad. Kung gumagamit ka ng mga muling magagamit na pad ng suso, palitan at linisin ang mga ito pagkatapos ng bawâ’t pagpapakain.



PANGANIB

Huwag uminom ng codeine o gamot na naglalaman ng codeine (tulad ng Tylenol 3) habang nagpapasuso. Ito ay maaaring seryosong makapinsala sa iyong sanggol. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o isang parmasyutiko ng HealthLink BC sa 8-1-1 upang malaman ang tungkol sa kung anong gamot ang ligtas na gamitin habang nagpapasuso.



PAANO

Panatiliing malusog ang iyong mga suso

- Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig bago hawakan ang iyong mga suso.
- Panatiliing dumadaloy ang iyong gatas sa pamamagitan ng regular na pagpapasuso, pagpipiga gamit ang kamay o pagbobomba.
- Magpiga at kuskusin ng mga ilang patak ng iyong gatas ang iyong mga utong pagkatapos ng bawâ’t pagpapakain, pagkatapos ay hayaang matuyo sa hangin.
- Ilantad ang iyong mga utong sa hangin hangga’t maaari sa pamamagitan ng pagsusuot ng maluluwag na damit. Kung komportable ka sa paggawa nito, huwag magsuot ng pang-itaas at bra sa bahay.
- Kung ikaw nagsusuot ng mga pad sa pagpapasuso, baguhin ang mga ito sa sandaling basa na ang mga ito.
- Siguraduhin na ang iyong bra ay umaangkop nang kumportable. Maaari mong makita na kailangan mo ng mas malaking sukat habang nagpapasuso.
- Kumuha ng maraming pahinga hangga’t maaari at uminom ng maraming likido.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Kung nagpapatuloy ang iyong sakit o kung kailangan mo ng tulong upang makayanan ang sakit, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Tulungan ang iyong kapareha sa pamamagitan ng pag-aaral ng lahat ng iyong makakaya, pakikinig, at pagbibigay ng paghihiyay at aktwal na pagsusuporta.

Mga Ibang Paghamon

Patag o baligtad na mga utong

Kung ang iyong mga utong ay lumubog o kung hindi umuusli kapag na-stimulate ang mga ito, maaaring mas matagalan ang iyong sanggol na matutong kumapit. Subukan na dahan-dahang igulong ang iyong utong gamit ang iyong mga daliri, o gumamit ng isang pambomba ng suso sa mababang setting upang palabasin ang iyong utong bago mo subukan ang pagpapakapit. Kung ang iyong sanggol ay hindi pa rin napapakain nang maayos, bigyan siya ng pinigang gatas hanggang sa makakuha siya ng isang mahusay na pagkapit.

Pag-opera ng suso o dibdib

Kung nagkaroon ka ng operasyon sa suso o dibdib, malamang na makakapagpasuso ka. Kung mayroon kang mga implant, malamang na makagawa ka ng sapat na gatas. Ngunit kung nagkaroon ka ng pagbabawas sa suso o pang-itaas na operasyon, maaaring hindi. At kung ang isang hiwa ay ginawa sa pag-opera sa gilid ng iyong areola, maaari kang magkaroon ng pinsala sa nerbiyo at makagawa ng mas kaunting gatas. Tingnan ang [Mga Mapagkukunan](#) na seksyon para sa mga lugar na maaari mong mapuntahan para sa suporta.

Maikli ang dila

Kung ang koneksyon sa pagitan ng dila ng iyong sanggol at ng sahi ng kanyang bibig ay masyadong maikli, maaari nitong limitahan kung paano niya igagalaw ang kanyang dila at maaaring maging mahirap ang pagpapakain. Subukan ang iba't ibang mga posisyon sa pagpapasuso (tingnan ang [Mga Posisyon sa Pagpapasuso](#)) at kumuha ng suporta mula sa isang taong pamilyar sa maikli ang dila. Kung nagdudulot pa rin ito ng isang problema, makipagkita sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan; kung ito ay nakakagambala sa pagpapakain, maaaring maayos ang maikling dila kung minsan.

Paglungad

Ang paglungad ng maliit na halaga pagkatapos ng pagpapakain ay napaka-karaniwan sa mga unang

ilang buwan. Ito ay maaaring huminto habang lumalaki ang iyong sanggol. Tingnan ang [Mga Karaniwang Alalahanin sa Kalusugan](#).

Pang-aabuso o trauma

Para sa ilang mga tao na nakaranas ng trauma, ang pagpapasuso ay maaaring magpalitaw ng isang emosyonal na reaksyon na maaaring nakapupuspos. Para sa iba, ang pagpapasuso ay maaaring maging kapaki-pakinabang at nakakapagpakalma. Ang pinakamahalagang bagay ay para sa iyo at sa iyong sanggol na maging ligtas at komportable. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iyong mga layunin sa pagpapakain at upang makahanap ng suporta upang maabot ang mga ito.

Parang Gusto Nang Sumuko?

Ang pag-aaral ng bagong kasanayan ay nangangailangan ng pagsasanay, at maaari itong makapagpahina ng loob. Makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo. Magtakda ng maliliit na layunin, tulad ng makatapos sa susunod na pagpapakain o pagpapasuso para sa isa pang linggo. Magpasuso hanggang sa nararamdaman mong makakaya mo. At ipaalala sa iyong sarili na **ang mga ilang halaga ng pagpapasuso ay mas mahusay kaysa sa wala.**



KUWENTO NG PAMILYA

Ang pinakamahusay na payong mayroon ako ay magpatuloy na subukan. Ang pagpapasuso ay napakahalaga. At mayroong maraming mga tao at pangkat na susuporta sa iyo. Ako ay nakatanggap ng napakaraming kapaki-pakinabang na payo mula sa mga ibang nagpasuso at mula sa aking doktor.



ALAM MO BA

Mayroong higit pang impormasyon tungkol sa pagpapasuso at pagbabalik sa trabaho sa [Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit](#), na magagamit mula sa iyong yunit ng pampublikong kalusugan at sa online sa healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps.

Pagpapasuso sa Publiko

Sa British Columbia, may mga batas na nagpoprotekta sa iyong karapatang magpasuso kahit saan, sa anumang oras. Ang pagpapasuso sa publiko ay isang normal, malusog at ligal na aktibidad, at labag sa batas para sa sinuman na hilingin sa iyo na huminto o magtakip.

Nahihiya?

Sa pagsasanay, maaari kang makapagpasuso na may napakakaunting suso na nakikita. At maraming mga pampublikong lugar at mga tindahan ay may isang pribadong lugar kung saan ikaw ay maaaring magpakain ng iyong sanggol.



SUBUKAN ITO

Kung magiging mas komportable sa iyo kapag nagpapasuso sa publiko, maglagay ng isang magaang na takip sa iyong sanggol habang siya ay nakakapit. Maaari mo itong iwanan habang pinapakain siya o alisin ito sa sandaling nakakapit na siya.



Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol