



Pagpapasuso sa Unang 3 Linggo

Breastfeeding In the First 3 Weeks

Matutulungan ka ng gabay na ito upang malaman kung ang iyong sanggol ay nakakasuso ng sapat na gatas. Ito ay isang gabay lamang dahil ang mga sanggol ay magkakaiba sa pagsuso at paglaki. Kung mayroon kang anumang mga katanungan o alalahanin, kausapin ang iyong Public Health Nurse.

Edad ng Sanggol	Pagsuso at pagtulog	Ilan beses sumususo sa loob ng 24 oras	Ilan ang basa at narumihan (tae) na lampin sa loob ng 24 oras	Timbang ng sanggol	Ang iyong suso at ang pagpapasuso
Unang 24 oras	<ul style="list-style-type: none"> Walang nakatakdang gawi o routine Madalas sumuso Ang sanggol na laging inaantok ay kailangang gisingin upang pasusuhin Ang kumpol na pagsuso ay pangkaraniwan 	5 beses o mahigit pa	<ul style="list-style-type: none"> 1 o higit pa ang basa 1 o higit pa ang narumihan, berdeng maitim, malagkit na kulay aspalto ang dumi 	Bumaba kaysa sa timbang noong ipinanganak	<ul style="list-style-type: none"> Malambot ang pakiramdan sa parehong suso Ialok sa sanggol ang parehong suso sa bawat pagpapasuso
2 – 3 araw	<ul style="list-style-type: none"> Walang nakatakdang routine Sumususo tuwing 1 - 3 oras sa araw at gabi 	8 beses o mahigit pa	<ul style="list-style-type: none"> 2 - 3 ang basa 1 o higit pa ang narumihan, mas malambot, berdeng-kulay brown ang dumi 	Nabawasan ng 7-10% kumpara sa timbang noong ipinanganak	<ul style="list-style-type: none"> Maaaring malambot ang mga suso o may pagkapunô Ialok ang parehong suso sa bawat pagpapasuso
4 – 5 araw	<ul style="list-style-type: none"> Walang nakatakdang routine Madalas na sumuso sa araw at gabi Nasisiyahan pagkatapos na sumuso 	8 beses o mahigit pa	<ul style="list-style-type: none"> 4 - 6 ang basa 3 - 4 ang narumihan, malabnaw, madilaw o berde ang dumi 	Nagsisimula nang bumigat ang timbang	<ul style="list-style-type: none"> Ang mga suso ay may pagkapunô Lumalambot ang mga suso pagkatapos na magpasuso Posibleng lumaki dahil sobrang punô (engorgement) Ialok ang parehong suso sa bawat pagpapasuso
1 hanggang 3 linggo	<ul style="list-style-type: none"> Walang nakatakdang routine Higit na mas alerto Nasisiyahan pagkatapos na sumuso Mas madalas na sumuso kapag may biglang-laki (growth spurt) Patuloy na pinasususo sa magdamag 	8 beses o mahigit pa	<ul style="list-style-type: none"> 4 - 6 ang basa 3 - 4 ang narumihan, halos tubig, madilaw o berde ang dumi 	Bumalik sa kapanganakan na timbang pagkaraan ng 2 linggo	<ul style="list-style-type: none"> Ang pakiramdam sa suso ay may pagkapunô bago magpasuso, malambot pagkatapos magpasuso Ialok ang parehong suso sa bawat pagpapasuso Maaaring naisin ng sanggol ang isa o parehong suso.

Talaan ng Pagpapasuso: Maaari mo itong gamitin upang itala ang mga pagsuso at pagpapalit ng lampin ng iyong sanggol

Petsa	Bilang ng Pagpapasuso (sa loob ng 24 oras))	Basang lampin	Dumi (tae)

Petsa	Bilang ng Pagpapasuso (sa loob ng 24 oras))	Basang lampin	Dumi (tae)

Kausapin ang iyong Public Health Nurse o kaya ang Primary Health Care Provider kapag:

- Ang iyong sanggol ay 4–5 araw na ang edad at hindi pa nagkakaroon ng 4–6 na basang lampin at 3–4 na pagdumi sa isang araw
- Ang iyong sanggol ay sobrang inaantok kapag gigisingin upang sumuso ng 8 beses man lamang sa isang araw
- Ang iyong mga utong ay sumasakit
- Nag-aalala ka na ang iyong sanggol ay hindi nakakasuso nang sapat na gatas



.....
Ang iba pang mga impormasyon ukol sa pagiging magulang ay makukuha sa iyong lokal na Community Health Office/Centre o kaya online sa <http://vch.eduhealth.ca>

Maaari kang makakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagpapasuso sa:

Public Health Nurse o Community Nutritionist sa Vancouver Coastal Health..... www.vch.ca

Baby’s Best Chance<http://www.healthyfamiliesbc.ca/about-us/additional-resources>

HealthLinkBC 8-1-1

May mga serbisyong magagamit para sa pagsasalin ng wika

sa mahigit sa 130 mga lengguwaha..... www.healthlinkbc.ca

.....

Para humingi ng dagdag na kopya, puntahan online ang <http://vch.eduhealth.ca> o kaya email phem@vch.ca at i-quote ang Catalogue No. **GK.560.B743.TG**
 Mangyaring ipadala ang anumang puna tungkol sa polyetong ito sa feedback@vch.ca
 © Vancouver Coastal Health, Pebrero 2017

Ang mga impormasyon sa dokumentong ito ay inilaan lamang para sa mga taong binigyan nito ng health care team.
www.vch.ca