

Pagpapakain sa iyong sanggol Feeding your baby

Impormasyon na makakatulong sa mga desisyon

Information to help with decisions

Ang mga magulang ay maraming mga katanungan tungkol sa pagpapakain ng kanilang mga sanggol. Nakikinig kami at sasagutin ang iyong mga katanungan nang tumpak at maingat. Nagbibigay kami sa mga magulang ng impormasyon na mula sa kasalukuyang mga pag-aaral upang makatulong sa kanilang mga desisyon tungkol sa pagpapakain ng kanilang sanggol.

Maraming mga magulang ang nais na magpasuso ng kanilang sanggol, ngunit ang ilan ay pinili ang magkahalong paraan ng pagpapakain o formula feeding dahil sa medikal o personal na mga dahilan. Ang mga magulang at mga health care provider ay nagtutulungan upang isaalang-alang kung ano ang maaring gawin, abot kaya at ligtas para sa bawat sanggol.

Ano ang kahalagahan ng pagpapasuso para sa aking sanggol?

Sinasabi sa atin ng mga pag-aaral na ang gatas ng ina ang pinakamahasag upang matulongang lumaki ang mga sanggol at maprotektahan sila sa impeksiyon. Ang proteksyon ay mas nagtatagal kung ang sanggol ay pinapasuso nang mas matagal. Ito ang dahilan kung bakit ang mga doktor at komadrona ay inirerekumenda ang pagpapasuso lamang sa loob ng 6 na buwan, at ang patuloy na pagpapasuso na may kasabay na solidong pagkain, hanggang dalawang taon at higit pa.

Kahit ang mga sanggol na hindi lubos na napasuso ay magkakaroon ng **proteksyon mula sa:**

- pagtatae at pagsusuka
- sipon, flu, mga impeksiyon sa tainga, chest infections
- diabetes, labis na katabaan, sakit sa puso at stroke
- ilang uri ng mga cancer ng bata
- bowel conditions
- biglaang pagkamatay ng sanggol/infant death syndrome

Ano ang kahalagahan ng pagpapasuso para sa isang ina?

Ang mga ina na nagpapasuso ng kanilang sanggol ay may **proteksyon mula sa:**

- Diabetes
- cancer sa suso bago mag menopause
- ovarian cancer
- problema sa pagdurugo pagkatapos na manganak

Ang ilang mga ina ay maaaring bahagya lamang magpasuso ng kanilang mga sanggol. Anumang pagpapasuso ay nagbibigay ng mahusay na nutrisyon at mas mabuting kalusugan para sa iyo at sa iyong sanggol.

Ang pagpapasuso ay isang bagong kasanayan na natututunan ng kapwa ina at ng sanggol. Maaari itong tumagal nang kaunti bago makasayanan.

Para sa tulong tungkol sa pagpapasuso

Upang makakuha ng impormasyon sa pagpapasuso, pumunta sa:



www.fraserhealth.ca/parenting

Sa website na ito ay makikita mo ang impormasyon tungkol sa breastfeeding classes at suportang makukuha mula sa isang pampublikong nurse sa kalusugan.

Kung gumagamit ng formula

Maaaring may medikal o personal na mga dahilan kapag gumagamit ng formula. Kausapin ang iyong health care provider tungkol sa mga alalahanin mo sa pagpapakain ng iyong sanggol.

Narito kami upang tumulong sa iyo na makamit ang iyong mga layunin sa pagpapakain ng iyong sanggol.

www.fraserhealth.ca

Ang impormasyong ito ay hindi kapalit ng mga payo na ibinigay sa iyo ng iyong healthcare provider.