

Patnubay para sa mga Lokal na Departamento ng Kalusugan ng Kagawaran ng Kalusugan ng Virginia (Virginia Department of Health, VDH)

Hunyo 8, 2022

Paano tulungan ang mga Pasyente o Kalahok na nais Magbigay ng Gatas ng Tao

Ang pagpapasuso ang pinakamainam na paraan ng pagpapakain at pamantayang pangnutrisyon para sa mga sanggol at maliliit na bata. Ang gatas ng tao ay hindi lang ang tamang pagkain para sa mga sanggol, kundi ito rin ay ang tanging pagkain na kailangan ng mga sanggol para sa unang anim na buwan ng kanilang buhay. Ang pagpapasuso ay hinihikayat ng Virginia Department of Health, ng World Health Organization, ng U.S. Department of Health and Human Services, at ng American Academy of Pediatrics. Nananatili ang pagpapasuso bilang pinakamainam na opsyon sa pagpapakain ng sanggol sa isang sitwasyon ng natural na sakuna kabilang ang napilitang pag-alis sa bahay ng pamilya, mga emerhensyang nauugnay sa panahon, at mga problema sa supply chain, tulad ng nararanasan ngayon. Nakakatulong ang gatas ng tao na makaprotekta sa mga sanggol mula sa mga sakit tulad ng pagtatae at mga impeksyon sa respiratoryo at nagbibigay ng mga kinakailangang calorie at nutrisyon ng sanggol. Ipinapakita ng kamakailang pag-aaral na ang mga Ina na nakatanggap ng bakunang mRNA laban sa COVID-19 ay nakakapagpasa ng mga nakakaprotektang antibodies sa kanilang mga pinapasusong sanggol.¹

- Hinihikayat ng VDH ang lahat ng mga pamilyang malapit nang magkaanak na magplanong magpasuso.
- Kung ang pasyente ay bahagyang nagpapasuso, mas mabilis dadami ang paglikha ng gatas sa pamamagitan ng pagpapasuso nang higit pa, sa tulong ng pagmamasaha at paghimas, o pagpiga.
- Kung umaasa sa pormula ang sanggol, posible para sa magulang na nag-anak na magkaroon ng lactation sa pamamagitan ng prosesong tinatawag na relactation.

Relactation - ang proseso ng muling pagsisimulang maggatas, ay maaaring mangyari nang ilang araw, ilang linggo, o kahit pa buwan, pagkatapos na "matuyo" ang gatas. Mas bata ang sanggol, mas madaling simulang muli ang paggagatas. Ang relactation ay isang itinaguyod na estratehiya upang mapagaan ang mga panganib sa pagpapakain ng sanggol sa isang emerhensya.

Ang dokumentong ito ay naglalayong tulungan ang kawani ng VDH na turuan ang mga magulang at caregiver ng sanggol na wala pang isang taong gulang kung paano magkaloob ng gatas ng tao. Ang sumusunod dito ay isang listahan ng mga pinakamahusay na gawi para maggatas at mga karagdagang mapagkukunan na ibabahagi sa mga magulang. Ang krisis sa pagpapakain ng sanggol ay isang pinagmumulan ng stress at pagkabalisa para sa maraming magulang. Tinuturuan ng Postpartum Support Virginia ang mga pamilya, tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan at komunidad tungkol sa Perinatal Mood at mga Anxiety Disorder. Higit na impormasyon: [Postpartum Support Virginia](#).

¹ Buong Kuwento: [ScienceDaily](#)

- 1) Kung ikaw ay bahagyang nagpapasuso, magpapasuso nang mas madalas para mapataas ang produksyon ng gatas (8-12 pagpapasuso, sesyon ng paghimas ng suso para lumabas ang gatas (hand expression), o mga pagpiga) kada 24 na oras.
- 2) Kung nakasalalay sa pormula ang sanggol, isiping mag-relactation. Ang relactation ay ang proseso kung saan sinisimulang muli ng magulang ang lactation pagkatapos na tumigil nang medyo matagal na (ilang linggo o kahit pa buwan). Higit na impormasyon: [Patnubay ng CDC na Sumusuporta sa mga Pamilya sa Relactation](#).
- 3) Ang mga nag-ampong magulang ay maaaring simulan ang lactation at magbigay ng gatas ng tao.²
- 4) Humingi ng sinanay na suporta sa lactation kung nais na simulan ang paggagatas. (tingnan ang mga sanggunian sa ibaba)
- 5) Kumonsulta sa doktor o tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ng iyong sanggol kung may anumang mga tanong, lalo na kung ang iyong sanggol ay pinaghihigpitan ng diyeta o may anumang mga medikal na kondisyon.
- 6) Humingi ng suporta sa pagpapasuso mula sa mga katulad sa pamamagitan ng WIC, mga social media support group, o sa mga support group ng ina sa ina tulad ng [Breastfeeding USA](#), [La Leche League](#), o [ROSE](#).
- 7) Maaari kang makipag-ugnay sa lokal na kagawaran ng kalusugan o tanggapan ng WIC para sa mga lokal na rekomendasyon. Pumunta sa [mga Lokal na Distritong Pangkalusugan](#) at mag-click sa mapa kung saan naroroon ang lugar mo.
- 8) Ang mga magulang na nais simulan o padamihin ang paggawa ng gatas ay dapat maidirekta sa sanay na pangangalaga sa lactation, at may ilang klinika na nakatuon sa mga gamot sa pagpapasuso sa Virginia.

[Children's Hospital of Richmond Lactation Clinic](#): 804-828-CHOR (2467)

[Children's Hospital of the King's Daughters Breastfeeding Medicine](#): 757-668-6984

[Inova Breastfeeding Medicine](#): 571-419-5640

[University of Virginia Breastfeeding Medicine Clinic](#): 434-924-0000

Makikita ang mga espesyal na sinanay na propesyonal sa lactation na may International Board Certified Lactation Consultant na kredensyal sa mga direktoryong nakalista sa ibaba sa mga mapagkukunan.

² [Journal of Human Lactation Volume: 38 issue: 2](#), pahina: 252-261

- 9) May mga potensyal na panganib ang impormal na pagbabahagi ng gatas ng ina. Sumangguni sa [Academy of Breastfeeding Medicine's 2017 Position Statement on Informal Breast Milk Sharing for the Term Healthy Infant](#).
- 10) Maaaring naaangkop na alternatibo ang gatas ng tao para sa mga pamilyang nagpapainom ng ilang partikular na espesyal na pormula para sa mga may problema sa metaboliko. Ang Pasteurized Human Donor Milk (PDHM) ay maaaring makuha mula sa imbakan ng gatas gamit ang reseta mula sa tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ng pasyente. Makikita ang higit na impormasyon tungkol sa mga imbakan ng gatas sa [Human Milk Banking Association of North America](#) (HMBANA). Sinasagot ng ilang plano ng seguro ang halaga ng PHDM at maaaring makatulong ang Abbott Nutrition sa pansamantalang pagsagot ng gastos sa panahon ng pagkagambala sa supply.

TANDAAN: Makipag-usap sa tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ng sanggol kapag may anumang tanong, maaari ang relactation at hinihikayat ito sa mga magulang na nagnanais na magbigay ng gatas ng tao.

MGA MAPAGKUKUNAN:

[Pahayag ng Academy of Breastfeeding Medicine sa kakulangan ng mga maaaring ipalit sa gatas ng ina](#)

[Pagpapakain ng mga Sanggol sa mga Sakuna at Emerhensya mula sa AAP](#)

[Mga Madalas Itanong sa Pagpapasuso mula sa CDC](#)

[Patnubay ng CDC sa Pagsuporta sa mga Pamilya sa Relactation](#)

[Maghanap ng Lactation Consultant](#) (maaaring may mas malawak na uri ng mga nagsasalita sa katutubong wika)

[Pagpapakain ng mga Sanggol sa Panahon ng Sakuna mula sa HHS](#)

[Pag-maximize sa Gatas ng Ina at Pagsuporta sa Relactation mula sa Michigan WIC](#)

[The King's Daughters Milk Bank sa CHKD](#)

[Find An IBCLC® Directory ng USLCA](#)

[Virginia Breastfeeding Coalition](#)

[Mga Mapagkukunan sa Pagpapasuso mula sa Virginia Department of Health](#)