

Pagsusuplemento

Ang ilang mga pamilya ay maaaring kailanganin na suplementuhan ang kanilang pinapasusong sanggol para sa mga medikal na kadahilanan, habang ang iba ay maaaring pumiling magsuplemento para sa mga personal na kadahilanan.

Ano ang pagsusuplemento?

Pagbibigay sa iyong sanggol ng iyong sariling pinigang gatas, ibinigay na gatas ng tao o pormula ng sanggol, bilang karagdagan sa pagpapasuso.

Mga Pagpipiliang Suplemento

Mga inirekomendang suplemento sa pagkakasunod-sunod ng ano ang unang susubukan, kung magagamit:

Unang pagpipilian: Ang iyong sariling gatas, sariwang piniga ng kamay o binomba

Pangalawang pagpipilian: Ang iyong sariling nagyeyelong gatas, tinunaw bago gamitin

Pangatlong pagpipilian: Isterilisadong gatas ng donor mula sa isang sertipikadong bangko ng gatas ng tao

Pang-apat na pagpipilian: Ang binili sa tindahan na pormula ng sanggol na batay sa gatas ng baka (tingnan ang [Pagpapakain ng Pormula](#))

Ang iyong sariling gatas ang pinakamahusay

Ang iyong sariling gatas - sariwa o nagyeyelo (kapag hindi magagamit ang sariwa) - ay ang pinakamahusay na paraan upang pakainin ang iyong sanggol.

Kung kailangan mong bigyan ang iyong sanggol ng ibang bagay bukod sa iyong gatas

Opsyon 1 – Isterilisadong gatas ng donor na tao mula sa isang sertipikadong bangko ng gatas ng tao

Dahil ang mga sertipikadong bangko ay may maliit na panustos ng gatas, ito ay karaniwang ibinibigay lamang sa pamamagitan ng de-reseta sa maaga sa panahon, matindi ang sakit o nasa mataas na panganib na mga sanggol.

Ano ang isterilisadong donor na gatas ng tao?

Ang gatas ng tao na ibinigay sa isang sertipikadong bangko ng gatas. Ang mga donor ay maingat na sinusuri upang masiguro na sila ay malusog at ang kanilang gatas ay ligtas.

Ang gatas ay isterilizado upang patayin ang nakakasamang bakteryang at mga virus.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Upang matiyak na ang iyong sanggol ay lumalaki nang maayos at mananatiling malusog, laging sundin ang mga direksyon sa etiketa kapag gumagawa at nag-iimbak ng pormula.

Opsyon 2 - Binili sa tindahan na pormula ng sanggol

Kung hindi ka makakakuha ng gatas mula sa isang sertipikadong bangko ng gatas ng tao, ang susunod na pinakamahusay na pagpipilian ay ang pormula ng sanggol na batay sa gatas ng baka na binibili sa tindahan. Ito ay maaaring makapagbigay sa iyong sanggol ng kumpletong nutrisyon. Ang pormula ay makukuha sa 3 uri: handa nang ipakain na likido, purong likido at pulbos.

Kung ang iyong sanggol ay mas bata sa 2 buwan at ipinanganak sa 37 linggo o mas maaga, o kung siya ay tumimbang ng mas mababa sa 2,500 na gramo sa kapanganakan, gamitin ang likidong pormula – alin sa handa nang ipakain o puro. Ang pulbos na pormula ay hindi isterilizado at maaaring magpasakit sa iyong anak. Ang mga espesyalisadong pormula ay dapat lamang gamitin kung inirekomenda ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Bago magsuplemento

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan bago bigyan ang iyong sanggol ng anumang bagay maliban sa iyong sariling gatas. Ito ay makakatulong sa iyong makuha ang lahat ng impormasyong kinakailangan mo upang pakainin siya nang ligtas.

Ang pagdadagdag ng ibang gatas o pormula kapag hindi kinakailangan ay maaaring magbawas ng iyong supply ng gatas, maging sanhi ng pagkapuno (tingnan ang [Mga Paghamon na Maaari Mong Harapin sa Pagpapasuso](#)) at gawing mas mahirap ang pagpapasuso. Maaari din itong makaapekto sa kalusugan ng iyong sanggol.

Ngunit kung minsan kinakailangan na medikal na magsuplemento upang mabigyan ang iyong sanggol ng mas maraming pagkain at lakas. Ang pinakamahalagang bagay ay ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na pagkain at siya ay pinapakain ng ligtas - maging sa pamamagitan ng gatas ng tao, pormula o pareho. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa pagbibigay ng pormula sa iyong sanggol.

Kung ikaw ay magsusuplemento:

- Bigyan ang iyong sanggol ng iyong sariling gatas hangga't maaari.

- Kumuha ng suporta mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o isang kasangguni sa paggagatas upang mapanatili ang iyong sariling panustos na gatas. Ito ay maaaring magpahintulot sa iyong ganap na bumalik sa pagpapasuso sa hinaharap.
- Gumamit ng isang kutsara o isang maliit na tasang walang takip, hindi isang bote. O gumamit ng isang espesyalisadong aparato sa pagpapakain kung inirekomenda ng iyong propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Kung ikaw ay nag-iisip tungkol sa pagsusuplemento, siguraduhin na mayroon ka ng lahat ng impormasyon na kinakailangan mo upang gumawa ng isang may kaalamang desisyon. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pangkalusugang nars ng publiko, o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 para sa payo

Pagbibigay ng iyong sobrang gatas sa Panlalawigang Bangko ng Gatas ng Kababaihan ng BC (BC Women's Provincial Milk Bank)

Kung ikaw ay may sobrang gatas na nais mong i-donate, makipag-usap sa iyong doktor o komadrona, bisitahin ang bcwomensmilkbank.ca o tumawag sa 604-875-3743.

Ano Naman Ang Impormal Na Pagbabahagi ng Gatas Sa Iba Mga Magulang?

Ano ang impormal na ("kauri-sa-kauri") na pagbabahagi ng gatas ng tao?

Pagbabahagi ng hindi nasuri, hindi na-sterilisang gatas ng tao sa mga kaibigan, mga miyembro ng pamilya, o sa pamamagitan ng lokal o mga grupong nagbabahagi ng gatas sa online.

Ang mga magulang na nais na magbigay ng gatas ng tao sa kanilang sanggol ngunit hindi kayang gumawa ng sapat na mag-isa ay kung minsan isinasaalang-alang ang impormal na pagbabahagi ng gatas. Ngunit bago bigyan ang iyong sanggol ng gatas mula sa impormal na donor, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga panganib at mga benepisyo.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Ang Kalusugan ng Canada (Health Canada), ang Samahan ng Paediatric ng Canada (Canadian Paediatric Society) at ang Asosasyon ng Pagbabangko ng Gatas ng Tao ng Hilagang Amerika (Human Milk Banking Association of North America) ay hindi nagrerekomenda na ibahagi ang gatas ng tao sa mga kaibigan, pamilya o mga grupong nagbabahagi ng gatas. Ang gatas na impormal na ibinahagi ay hindi nasuri o naisterilisa upang patayin ang mga nakakasamang bakteryang at mga virus.

Ano ang mga panganib?

Dahil ang gatas na impormal na ibinabahagi ay hindi sinusuri o pinakukuluan, ito ay maaaring magdala ng mga panganib:

- Mga virus na tulad ng HIV at Hepatitis B at C ay maaaring maipasa sa iyong sanggol. Maaaring hindi nalalaman ng mga donor na sila ay nagdadala ng mga ilang virus at bakteryang.
- Kung ang mga donor ay naninigarilyo o umiinom ng alkohol o kung sila ay umiinom ng de-reseta o mga gamot sa labas ng kawnter, mga herbal na suplemento o mga droga sa kalye, ang mga nakakasamang sangkap ay maaaring dumaan sa gatas at makapinsala sa iyong sanggol (tingnan ang [Kapeina](#), [Paninigarilyo](#), [Alkohol](#), [Gamot at Pagpapasuso](#)).
- Kung ang gatas ay hindi ligtas na kinolekta at na inimbak, ang bakteryang ay maaaring tumubo at makapagpasakit sa iyong sanggol.
- Ang hindi nasuring donor na gatas ay maaaring may kahalong tubig, gatas ng baka, o iba pang bagay na hindi mo alam kung ano.

Pagpapababa ng mga panganib

Kung isinasaalang-alang mo ang impormal na pagbabahagi ng gatas, babaan ang panganib sa pamamagitan ng:

- hindi pagbili ng gatas sa online
- alamin ang lahat ng maaari mong malaman tungkol sa kalusugan at pamumuhay ng iyong donor
- paggamit lamang ng gatas ng isang malapit na miyembro ng pamilya o kaibigan
- paglilimita sa dami ng mga donor na iyong ginagamit
- pagkakaroon ng patuloy na, harap-harapang kontak sa iyong donor
- pagtatanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung anong mga uri ng pagsusuri dapat mayroon ang iyong donor, at hilingin sa iyong donor na ibahagi ang kanilang mga resulta ng pagsusuri sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan
- pagtitiyak na ang gatas ay hinawakan, inimbak at ipinapadala sa iyo nang ligtas hangga't maaari
- pag-aaral kung paano ligtas na mag-imbak at magpainit ng gatas ng tao (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#))



ALAM MO BA

Ang paggagamot sa pamamagitan ng pag-iinit ng gatas ng tao sa loob ng bahay ("flash heating") ay hindi napatunayan na nag-aalis ng mga mapanganib na bakteryang at mga virus na maaaring makapagpasakit sa iyong sanggol.

Para sa karagdagang impormasyon sa impormal na pagbabahagi ng gatas, tingnan ang perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf.