

Pagpapasuso at — Ligtas na Pagtulog para — sa Mga Sanggol



Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention (Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit, CDC), "1 sa 4 na sanggol ang eksklusibong pinapasuso tulad ng inirerekomenda, sa oras na maging anim na buwang gulang sila. Nagdadagdag ang mabababang rate ng pagpapasuso ng higit sa \$3 bilyon kada taon sa mga medikal na gastusin para sa ina at bata sa Estados Unidos."

Ibinabahagi ni Lori Feldman-Winter, MD, MPH, isang internasyonal na kinikilalang eksperto sa pagpapasuso, nutrisyon, edukasyon, at patakaran, ang kanyang opinyon sa pagpapasuso para maalisan ang mga karaniwang haka-haka sa pamamagitan ng ilang mabuting malaman na katotohanan.



Haka-haka #1: Madalas kung sumuso ang aking sanggol, kaya baka hindi ako nakakagawa ng sapat na gatas.

Katotohanan: “Isa iyong maling pananaw ng mga bagong ina o inang hindi nagpasuso noon,” sabi ni Feldman-Winter. “Sa unang ilang araw, wala gaanong nagagawang gatas ng tao, at normal lang iyon. Hindi naman sumususo nang madalas ang sanggol dahil sa gutom at pagiging kulang sa nutrisyon; ang dalas o kung gaano kadalas sumususo ang sanggol sa suso ang tumutulong sa pagdami ng gatas. Dapat sapat ang dalas na nasa suso ang sanggol para patuloy na pasiglahin ang utak na gumawa ng mga hormone na nagdudulot ng paggawa ng gatas. Idinisenyo ito sa ganoong paraan. Isa itong normal na sistema kung saan may posibilidad na sumuso ang mga sanggol nang walo o higit pang beses sa loob ng 24 na oras na panahon.

Haka-haka #2: Sa pamamagitan ng pagbibigay sa aking suso ng pahinga, makakagawa ako ng mas maraming gatas para sa aking sanggol.

Katotohanan: Ang madalas na pagpapasuso sa mga unang araw ng pagpapasuso ay nagbibigay ng hudyat sa suso na gumawa ng maraming gatas para sa sanggol. Mula sa karanasan sa marami sa kanyang mga pasyente, sinasabi ni Winter na ang mga ina na nararamdamang kailangang magpahinga ng kanilang mga suso ay kadalasang nakakaranas ng pananakit, kawalan ng kaginhawaan, o tensyon habang nagpapasuso, na maaaring hadlangan ang kakayahang makagawa ng gatas. (Kung ganito ang sitwasyon, mangyaring mag-follow up sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o sa isang tagapayo sa pagpapasuso.)

“Hindi pagpapahinga ang solusyon sa paggawa ng mas maraming gatas,” sabi ni Winter. “Gusto mong magkaroon ng kakayahang magpasuso kapag nagugutom ang sanggol at sa isang paraan na hindi nagdudulot ng labis na kawalan ng kaginhawaan at lalo na ng pananakit. Sa katunayan, kapag nakaligtaan mo ang pagpapasuso o ‘bibigyan mo ang iyong mga suso ng pahinga,’ ang nangyayari ay hindi mo binibigyan ng hudyat ang iyong utak na gawin ang mga hormone na nagsisimula ng paggawa ng gatas. Sinasabi ng mga nakaligtaang pagpapasuso sa utak na gumawa ng mas kaunting gatas, na nagpapababa ng iyong produksyon. Nakakatulong ang pagpapasuso nang walo hanggang 10 beses sa buong araw na matiyak ang tuloy-tuloy na supply ng gatas.”

Haka-haka #3: Ilagay ang iyong sanggol sa isang iskedyul ng pagpapasuso at sundin ito.

Katotohanan: Ayon sa **Le Leche League International**, maaaring magdulot ang nakaiskedyul na pagpapasuso ng mabagal na pagdagdag ng timbang, mas mababang paggawa ng gatas, at posibleng pamamaga (engorgement) ng suso, na maaaring pumigil sa paggawa ng gatas. Pinakamainam na bantayan ang mga palatandaan sa pagsuso ng sanggol, lalo na sa mga unang ilang linggo ng pagpapasuso.

Sumasang-ayon si Winter. “Gusto nating isipin na nakakasunod sa isang iskedyul ang mga sanggol, pero mahirap ito maging sa maraming nasa hustong gulang. Biglaang sumususo ang mga sanggol – kada 30 minuto o bawat oras – at pagkatapos ay maaari silang pansamantalang huminto nang tatlo o apat na oras sa pagitan. May kinalaman ito sa kung paano natutulog ang sanggol sa buong araw, at sa mga pagbabago sa komposisyon ng gatas ng tao. Hindi katulad ng gatas ng tao sa umaga ang gatas ng tao sa gabi, na ibang-iba sa formula ng sanggol, na palaging nananatiling pareho.”

Sa katunayan, nagbabago sa buong maghapon ang mga carbohydrate, taba, at iba pang sustansiya, pati na ang dami ng paggawa ng gatas. “Maaaring mayroon kang gatas ng tao sa umaga na mataas sa mga carbohydrate at napakarami ng dami ng gatas. Pero sa mga oras ng gabi, maaaring sumuso nang mas madalas ang mga sanggol; naiiba ang gatas para mahikayat ang mga sanggol na sumuso nang madalas at para mapanatiling marami ang dami ng gatas. Ang madalas at tumutugong pagpapasuso ay bahagi ng normal na pagpapasuso na dapat malaman ng bawat ina nang maaga. Normal at malusog para sa sanggol na gumising at gustuhing sumuso.”

Haka-haka #4: Huwag bigyan ang mga sumususong sanggol ng bote, malilito sila dito.

Katotohanan: Sa unang ilang linggo, natututo ang mga sanggol kung paano gamitin ang kanilang bibig at dila para sipsipin at ilipat ang gatas mula sa suso. Ipinapaliwanag ni Winter na: “Medyo iba ito sa uri ng mekanismo ng pagsipsip dahil sa grabidad na tulad ng sa pagpapadeda sa bote kung saan pinipigilan ng dila ang pagdaloy ng gatas. Habang nagpapasuso, sumususo ang sanggol, hindi lamang sumisipsip.”

Sa mga unang linggo ng pagpapasuso, kapag sinasanay ng sanggol ang paggamit ng dila, at natututo siyang sumipsip at lumunok sa isang organisadong paraan para mailipat ang gatas, hindi mabuting ideya na ipakilala ang mga artipisyal na tsupon, sabi ni Winter. "Mahirap magpabalik-balik kapag natututo pa lang na sumuso ang sanggol, dahil kung sisimulan ng ina ang pagpapadede sa bote at pagkatapos ay babalik siya sa suso, maaaring kumapit lang ang sanggol at pagkatapos ay umupo lamang siya habang hinihintay na tumulo ang gatas," sabi niya. "Maaaring magmukhang sumususo ang sanggol, pero ang totoong nangyayari ay ang tinatawag nating walang nutrisyong pagpapasuso, at mayroong kakulangan sa paglipat ng gatas. At kung makakapit ang sanggol at maaaring sumuso nang kaunti, baka hindi mo mapansin ang kaunting dami ng nailipat na gatas."

Pagkalipas ng ilang linggo, nagpapabalik-balik ang karamihan sa mga sanggol at ginagamit nila ang magkakaibang kasanayan sa pagsuso at pag-inom ng gatas gamit ang bote. Inirerekomenda ni Winters na subukan ng mga ina na eksklusibong magpasuso hangga't maaari.

Kung nagpapalano ang ina na bumalik sa trabaho o maglabas ng gatas ng ina para sa iba pang dahilan, mahalaga na turuan ang sanggol kung paano uminom mula sa bote. Hilingin sa iyong partner, mahal sa buhay o tagapag-alaga sa hinaharap na ialok sa sanggol ang unang bote sa lugar na naiiba sa kung saan ka karaniwang nagpapasuso. Kung hindi matagumpay, subukan ang iba pang bote at tsupon hanggang sa tanggapin ng sanggol ang bote. Sa kalaunan ay matutuhan ng iyong sanggol na uminom ng gatas sa bote at tanggapin ang gatas mula sa suso.

Haka-haka # 5: Ang pagpapasuso ay nakakabawas ng pagiging sensitibo ng suso at makakasira sa hugis nito.

Katotohanan: Pangkalahatang nakakaapekto ang edad, grabidad at pagdagdag ng timbang sa pagbabago sa hugis ng suso ng mga babae nang higit pa sa pagpapasuso o paglabas ng gatas. Napapansin ng maraming babaeng nagpapasuso na bumabalik ang kanilang mga suso sa laki at hugis ng mga ito bago ang pagbubuntis, o malapit man lang dito, pagkatapos ng pagpapasuso.

Haka-haka #6: Hindi ka mabubuntis habang nagpapasuso.

Katotohanan: Pinipigilan ng pagpapasuso ang obulasyon sa ilang babae, pero hindi ito itinuturing na maaasahang anyo ng pagpigil sa pagbubuntis pagkalipas ng unang anim na buwan, kahit na eksklusibong nagpapasuso. Para sa isang katanggap-tanggap na anyo ng pagpigil sa pagbubuntis, makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Haka-haka #7: Palakasin ang iyong mga nipple bago ipanganak ang iyong sanggol para makapaghanda sa pagpapasuso.

Katotohanan: Ihahanda ng kalikasan ang iyong mga suso para sa pagpapasuso. Maaaring hadlangan ng mga naturang taktika ang normal na paglabas ng gatas, kaya hindi na kailangang “palakasin” ang nipple. “Ang balat ng utong ay isa sa mga pinakamanipis na bahagi ng katawan at mataas ang posibilidad ng pagkasira at pagkapinsala nito,” sabi ni Winter. “Kapag nakakapit ang sanggol sa suso sa pinakamainam na paraan, sa katunayan ay protektado ang nipple; ang lahat ng aktibidad ng pagsuso ay nasa suso at sa areola, na hindi man lang dumidikit sa nipple.

Haka-haka #8: Hindi kasingdaming gatas ang nagagawa ng maliliit na suso kumpara sa malalaking suso.

Katotohanan: Walang kinalaman ang laki ng suso ng isang babae sa dami ng paggawa ng gatas. Ayon kay Winter, “Ang suso mismo ay may partikular na kapasidad para sa pag-imbak: Anuman ang laki, nag-iiba sa bawat babae ang dami ng gatas na kayang iimbak ng suso. Maaaring mas madalas na sumuso ang sanggol na may inang may maliliit na suso kaysa sa sanggol ng ina na maaaring mas malalaki ang suso. Kapag pinagsama-sama mo ang lahat ng gatas na ininom ng bawat sanggol, sa pagtatapos ng buong 24 na oras, maihahambing ito. Sa pagtatapos ng araw, pareho lang ang daming nagawa; ang ibang-iba lang ay kung gaano kadalas kailangang sumuso ng sanggol para makuha ang daming iyon.”

Haka-haka #9: Dapat sanayin sa ibang pagkain (weaning) ang lahat ng sanggol bago ang kanilang unang kaarawan.

Katotohanan: Inirerekomenda ng **American Academy of Pediatrics** ang pagpapasuso bilang tanging pinagmumulan ng nutrisyon para sa iyong sanggol sa loob ng humigit-kumulang anim na buwan. Kapag nagdagdag ka ng mga solid na pagkain sa diyeta ng iyong sanggol, patuloy na magpapasuso hanggang sa umabot ng hindi bababa sa 12 buwang gulang ang iyong sanggol. Personal na desisyon ang pagtigil sa pagpapasuso, pero maraming benepisyo sa pagpapatuloy ng pagpapasuso, para sa parehong ina at sanggol.

“Alam na nating may mga nagpapatuloy na benepisyo para sa sanggol, pero ang mas mahalaga ay ang para sa ina na nauugnay sa diabetes at sakit sa puso, kaya isa iyong dagdag sa benepisyo,” sinasabi ni Winter. Hindi namin inirerekomenda ang pag-wean bago ang parehong pagnanais na gawin ito at sinusupportahan namin ang patuloy na pagpapasuso sa loob ng dalawang taon o higit pa.

Naglilingkod si Feldman-Winter bilang isang faculty expert sa National Action Partnership to Promote Safe Sleep Improvement and Innovation Network (Network ng Pagpapahusay at Pagbabago ng Pambansang Pakikipagtulungan para sa Aksyon upang Maitaguyod ang Ligtas na Pagtulog, NAPPSS-IIN), na pinopondohan ng Pangasiwaan ng Mga Mapagkukunan at Serbisyo sa Kalusugan (Health Resources and Services Administration) ng Kawanihan ng Kalusugan ng Ina at Bata (Maternal and Child Health Bureau). Layunin ng NAPPSS-IIN na gawing pambansang pamantayan ang ligtas na pagtulog ng at pagpapasuso sa sanggol sa pamamagitan ng paghihikayat sa mga stakeholder na suriin ang mga bundle ng kaligtasan sa maraming setting ng pangangalaga para mapataas ang posibilidad na nakakatanggap ang mga tagapag-alaga at pamilya ng magkakaparehong tagubilin na nakabatay sa katibayan tungkol sa ligtas na pagtulog at pagpapasuso. Kasama ang NAPPSS-IIN, si Feldman-Winter ang Lead na Doktor para sa proyektong Communities and Hospitals Advancing Maternity Practices (Mga Komunidad at Ospital na Nagsusulong ng Mga Gawi sa Pagiging Ina, CHAMPS), sa ilalim ng Center for Health Equity, Education and Research (Sentro para sa Katarungan, Edukasyon at Pananaliksik sa Kalusugan, CHEER) ng Boston Medical Center, at ang Tagapangulo ng Seksyon sa Pagpapasuso ng American Academy of Pediatrics (AAP), at dating miyembro ng Task Force sa SIDS ng AAP. Siya ang Propesor ng Pediatrics sa Cooper Medical School ng Rowan University at espesyalista sa Medisina para sa Bata/Adolescent (Pediatrics/Adolescent Medicine) sa Cooper University Health. Ang mga pananaw na ipinahayag dito ay tanging mga personal na opinyon ni Dr. Feldman-Winter at hindi ng anumang organisasyon o institusyon ng pangangalagang pangkalusugan.

Mga Dulugan:

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Pages/default.aspx>

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/breastfeeding>

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/breastfeeding-cdcs-work-508.pdf>

<https://www.lli.org/breastfeeding-info/>

<https://www.webmd.com/parenting/baby/features/breastfeeding-myths#1>