

9L 1: MGA HANDOUT PARA SA MGA TAGAPANGALAGA AT MGA KOMUNIDAD—MGA TIP SA PAGPAPASUSO

PAGPAPAKAPIT SA SANGGOL: MGA SENYALES NG SANGGOL

May mga natatanging senyales o tanda ang mga sanggol na ginagamit nila para mapahayag sa mga tagapangalaga kapag gutom sila at busog. Lubhang nakatutulong ang pagkilala sa mga senyales ng sanggol sa pagkain para sa matagumpay na pagpapasuso. Kapag napapansin ng mga ina ang mga maaagang senyales na gutom ang sanggol, nagiging mas madali ang pagpapasuso.

MGA SENYALES SA PAGKAIN:

- ⇒ Mga kamay sa bibig
- ⇒ Sinusupsop ang kamay o daliri
- ⇒ Dagdag na pagkilos ng bibig at/o dila
- ⇒ Pagru-root (pagbaling ng ulo sa gilid kapag hinawakan ang labi/pisngi)
- ⇒ Mga kilos ng katawan na di gaanong halata
- ⇒ Dagdag na pagkaalerto
- ⇒ Maliit na pagbukas ng mata
- ⇒ Nakaunat na mga braso at/o hita at nakakuyom na kamao



Nagiging mas alerto ang sanggol na ito at isinusubo ang kamay para maipakita na gutom na siya



Panghuling senyas ng pagkain ang pag-iyak na ibinibigay ng sanggol kapag gutom na sila. Mangyayari lang ito kapag ang lahat ng iba pang mga senyales ng pagkain na di gaanong halata ay hindi napansin ng tagapangalaga.

PAGPAPAKAPIT SA SANGGOL: MGA BATAYANG HAKBANG SA PAGPAPAKAPIT

MGA HAKBANG¹⁷

① *Ilong sa Utong*



② *Paghilig ng Ulo*



③ *Pagkapit*



PAGLALARAWAN (ANO ANG ITSURA NITO)

- Ituro ang ilong ng sanggol sa utong ng suso.
- Kapag magkatapat na, ilayo ang sanggol ng 2.5-7.5 cm (1-3 pulgada) palayo mula sa utong.
- Pagtapos ituro, medyo hihilig palikod ang ulo ng bata palikod na magbibigay daan sa pagbukas ng bibig niya para kumapit.
- Dahan-dahang ilapit ulit ang sanggol sa suso para kapitan ito.
- Kakapitan ng sanggol ang suso at magsisimulang dumedede.
- Ulitin ang mga hakbang sa itaas kapag hindi bumuka ang bibig ng bata o kumapit nang mabuti¹.

PAGPAPAKAPIT SA SANGGOL: ESTIMULASYON NG LABI

Minsan, kailangan ng mga sanggol ng marahang estimulasyon (o haplos) sa labi nila gamit ang utong para mahikayat silang ibuka ang bibig nila at magsimulang dumedede. Estimulasyon ng labi ang tawag dito.

Mga direksiyon:

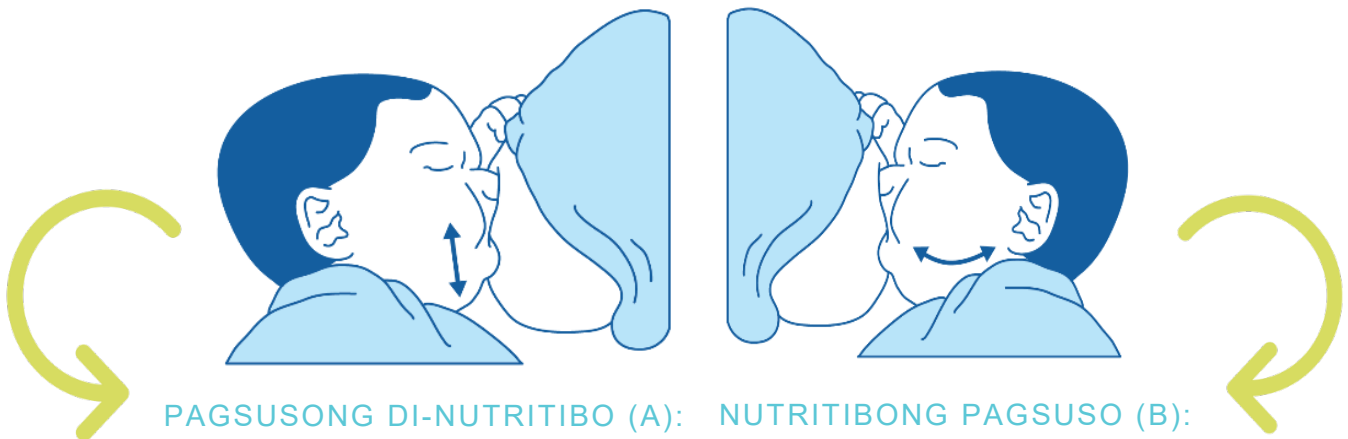
- ① Marahang haplusin ng utong ang ibabang labi ng sanggol, dahan-dahan itong galawin mula gilid papunta sa kabilang gilid. Mahihikayat dapat nito ang malawak na pagbukas ng bibig mula sa sanggol.
- ② Hintayin ang sanggol na buksan ang bibig niya nang malaki.
- ③ Pagtapos niyang buksan ang bibig niya, marahang ilapit ang sanggol papunta sa iyo para makakapit siya sa suso.



Ilapit ang sanggol sa iyo kaysa ilapit ang suso sa sanggol.

PAGPAPAKAPIT SA SANGGOL: DUMEDEDE PARA KUMAIN? O DUMEDEDE PARA GUMINHAWA?

Gagamitin ng mga sanggol ang pagsuso para sa pagkuha ng sustansiya (pagsuso na nutritibo). Gagamitin rin ng mga sanggol ang pagsuso para sa pagginhawa (pagsuso na di-nutritibo) kung saan hindi sila naghahanap ng gatas ng ina at hindi gustong mabusog. Makapangyarihang kilos ang pagsuso na hindi lang natutulungang lumago at maging malusog ang mga bata, pero natutulungan rin silang maging kalmado at masaya. Karaniwan sa mga sanggol na gumamit ng parehong nutritibo at di-nutritibong pagsupsop sa umaga at sa gabi. Makatutulong na maunawaan ang pagkakaiba nito at makilala kapag sumususo ang sanggol para sa pagkain o para sa ginhawa, kapag may mga alalahanin kung nakakakain ba nakakakuha ba ng sapat na pagkain ang sanggol mula sa suso.



PAGSUSONG DI-NUTRITIBO (A): NUTRITIBONG PAGSUSO (B):

Gumagalaw ang panga sa pababa-pataas na kilos.

Ang panga ay gumagalaw na paatras at paabante na parang sa isang tumba-tumba o rocker

PAGPAPAKAPIT SA SANGGOL: BALAT SA BALAT

Kapag kayang maging malapit ng sanggol sa nanat at/o tatay niya at magkadikit ang balat nila, lubha itong nakakapagpakalma. Nakatutulong rin ito sa paghahanda sa sanggol na sumuso. Ang “balat-sa-balat” (na tinatawag ring “Kangaroo Care”) ay kapag hinahawakan ng nanay o tatay ang hubad na sanggol sa sarili nilang hubad na dibdib. Maganda itong paraan para masanay ang mga bagong sanggol sa pagtira sa labas ng sinapupunan ng kanilang ina. Maaari itong gawin nang sindalas ng kailangan ng sanggol, at madalas ay mas nakatutulong sa mga bagong silang na sanggol.

