

Pagkakaroon ng Gatas ng Ina Kapag Kulang sa Buwan ang Iyong Sanggol

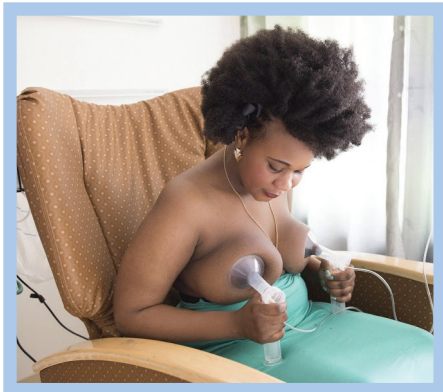
Karaniwan nang kailangan ng mga sanggol na ipinanganak nang kulang sa buwan na manatili sa neonatal intensive care unit. Ang iyong gatas ay nagsisilbing gamot at pagkain para sa iyong sanggol. Kaya mahalagang gumawa agad ng gatas ng ina sa lalong madaling panahon pagkapanganak. Kung mas maaga kang magsisimula, mas marami kang gatas na magagawa.



Hiringgilyang puno ng colostrum



Isang sanggol na tumatanggap ng colostrum sa pamamagitan ng hiringgilya



Na-pump na gatas ng ina



Pagpapalabas ng gatas sa pamamagitan ng kamay ng ina

Tinatawag na “colostrum” ang unang patak ng gatas ng ina

- Ang colostrum ay lumalabas na maliliit na patak ng gatas na maaaring kulay dilaw. Naglalaman ang colostrum ng mga espesyal na nutrient na tumutulong sa pag-iwas sa impeksyon.
- Tinatawag ng marami ang colostrum bilang “ginintuang likido” dahil sa napakaespesyal nito.
- Maaari kang gumamit ng breast pump at ng iyong kamay upang makuha ang colostrum. Subukang kunin ang iyong colostrum sa lalong madaling panahon pagkapanganak upang nakahanda na itong inumin ng iyong sanggol kapag kailangan na niya na ito. Kung mas maaga mo itong susubukang kunin, mas maraming gatas ang makukuha mo.
- Maaaring ibigay ng mga nurse sa iyong sanggol ang iyong colostrum, kahit pa napakaliit pa nila at hindi pa nila kayang dumede gamit ang bote.

Paggawa ng mas maraming gatas sa paglipas ng panahon

- Pagkalipas ng ilang araw, magbabago ang iyong gatas. Magiging mas maputi ito at mas marami nito ang magagawa mo.
- Karaniwan nang lumalabas ang gatas na ito mga 3 hanggang 5 araw pagkalabas ng sanggol, o mas matagal pa pagkapanganak mo sa isang sanggol na kulang sa buwan, na-cesarean ka, o kung tumanggap ka ng ilang partikular na gamot bago o habang nanganganak ka.
- Ito ang gatas na kailangan ng iyong anak sa kaniyang paglaki.

Gaano kadalas ko dapat gamitin ang breast pump?

- Gumamit ng pump kahit na 8 beses lang sa loob ng 24 oras.
- Siguruhing gumamit nito sa gabi. Makakatulong kung maglalagay ka ng alarma na gigising sa iyo upang mag-pump.
- Normal lang na sa loob ng ilang araw kakaunting patak lang ng colostrum ang makuha mo. Kahit na kakaunting gatas lang ang nakikita mo sa una, ang pag-pump ng maraming beses sa una ay tutulong sa iyo na makagawa ng mas maraming gatas sa hinaharap.

Hand expression

- Maaari ka ring makakuha ng gatas mula sa iyong suso sa pamamagitan ng iyong kamay upang mag-spray ng gatas direkta sa isang maliit na tasa.
- Maaaring isagawa ang hand expression pagkatapos na pagkatapos mong manganak o kahit na bago ka pa manganak.
- Maaaring isagawa ang hand expression kasabay o pagkatapos ng pagpa-pump upang makagawa ng mas maraming gatas.

Paano ako makakakuha ng tulong may kinalaman sa pagpa-pump o hand expression?

- Makakatulong sa iyo ang mga lactation consultant (sila ay mga eksperto na pantanging sinanay upang tulungan kang magpasuso) o mga nurse na gumamit ng pang-pump ng suso at matuto ng hand expression.
- Maaari ring magmula ang tulong at suporta sa iyong pamilya at mga kaibigan.