

## Ang listahan ng mga bagay sa paghahanda ninyong bumalik sa trabaho

- ❑ Magtanong sa inyong lugar ng trabaho kung saan kayo pwedeng magpakatas ng gatas ninyo, kung may magagamit na repridyretor at kung maaari kayong makapagpahinga nang sandali sa pagtatrabaho upang makapagpakatas ng gatas.
- ❑ Magsanay kayo sa pagpapakatas ng gatas sa piniling paraan.
- ❑ Tiyaking gusto ng inyong sanggol na uminom ng gatas mula sa bote (o mula sa tasa, kung may sapat na itong gulang).
- ❑ Tiyakin na mayroon na kayong mga boteng maaaring magamit sa dalawang araw – isang araw na gamit para sa kinatas na gatas ng ina at isang araw na babaunin ng inyong sanggol sa paalagaan at kung maaari may mga pasobra pa (maaaring magkaroon ng sobrang gatas, na maaaring i-freeze para magamit sa ibang panahon).
- ❑ Bumili ng dalawang ininsuladong paglalagyan at freezer bricks – isa para paglalagyan ng gatas sa paalagaan at isa para paglalagyan ng iuuwi ninyong kinatas na gatas mula sa trabaho.
- ❑ Tandaan, kung ikaw ay nagpapasuso, ang pinakaligtas na opsyon ay huwag uminom ng alak at ilalayo ang sanggol sa usok ng sigarilyo.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



## Ang pagpapasuso at pagbabalik sa trabaho

Breastfeeding and returning to work

Para sa dagdag na tulong at payo

Raising Children Network  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

Australian Breastfeeding Association  
1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)  
[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Ang lahat ng impormasyon sa lathalaing ito ay  
tama mula Hunyo 2013

10149 June 2013



Australian Government  
Department of Health and Ageing



**Ang pagbabalik sa trabaho ay hindi nangangahulugang hindi na kayo makakapagpasuso sa inyong sanggol. Ang patuloy na pagpapasuso ay maaaring isang natatanging pagsasamahan ninyong mag-ina habang kayo ay nasasanay sa panibagong kaugaliang pamamaraan. Kung ang inyong anak ay ilang buwan pa lamang ang edad ngunit sumususo ng mahusay, siya ay maaaring masaya sa isang plano ng pinaghalong pagsususo sa ina at ang pag-inom ng gatas ng ina mula sa bote o tasa.**

**Maaari kayong magpatuloy sa pagpapasuso sa umaga at gabi (o lalong madalas, depende sa oras ng inyong trabaho), at magpakatas ng gatas kung kayo ay nasa trabaho. Ang pagpapakatas ng gatas mula sa inyong suso kahit na malayo kayo sa inyong sanggol ay magpapatuloy sa pagdaloy ng inyong gatas at makakapag-imbak kayo ng gatas na gagamitin ng inyong anak sa mga panahon na wala kayo.**

## Ang pagkuha ng gatas mula sa suso

Ang pagpapakatas ng gatas mula sa suso ay maaaring gawin ng kamay, sa pamamagitan ng isang bombang kinakamay o de-koryente. Anuman ang inyong desisyon, magsanay ng pagpapakatas ng gatas bago kayo bumalik sa trabaho, at upang makapagpatulong kung kinakailangan. Magpakatas sa parehong nakaugaliang paraan sa inyong pagpapasuso.

Tiyakin na ang inyong sanggol ay gustong uminom ng gatas mula sa bote, o makakagamit siya ng tasa kung ang inyong sanggol ay mahigit pito o walong buwan ang gulang. Kung mahihirapan ang inyong anak na uminom mula sa bote, subukan ng ilang beses ito bago siya pumasok sa paalagaan, na kung saan may ibang taong magbibigay sa kanya ng bote.

Kung ayaw ninyong magpakatas ng gatas, o sa paglipas ng panahon ay nahihirapan kayong gawin ito, ipagpatuloy ang pagpapasuso sa umaga at gabi at gumamit ng pormulang pangsanggol sa araw. Kung ang pagpapasuso ay mahusay-husay na, maraming mga ina ang makakayang magbigay ng sapat na gatas para may magamit sa mga oras na hindi sila nakakapagpasuso.

**“Ang pagpapatuloy na magpasuso ay maaaring isang natatanging pagsasamahan ninyo at ng inyong sanggol...”**

## Pagpapasuso habang nakabalik na sa trabaho

Magpakatas ng sobrang gatas mula sa suso sa pagtatapos ng bawat pagpapasuso ng isa o dalawang araw bago bumalik sa trabaho. Iligpit ito sa reproduser o priser sa bahay at tiyaking mayroon kayong sapat na gatas na babaunin ng inyong anak sa paalagaan ng mga bata.

Makipag-usap sa mga kawani ng paalagaan dahil sila ay tutulong sa pamamahala ng ganitong bagong paraan ng pagpapakain. Sasabihin din nila ang kanilang mga polisiya tungkol sa pagdadala ng gatas ng ina sa paalagaan.

Sa pagbibigay ng gatas ng ina sa paalagan, tiyakin na ito ay nasa mga pinakuluang boteng plastik at nakahanda nang gamitin. Ilagay ang mga bote sa loob ng ininsuladong lalagyan na may yelo at tiyaking namarkahan ito nang malinaw sa pamamagitan ng mga hindi nabubura ng tubig na pangmarka o etiketa, na may buong pangalan ng bata at ang petsa ng gatas.

