

## Pagpipiga ng Iyong Gatas

### Ano ang pinigang gatas?

Ang gatas ng tao na piniga na o binomba mula sa suso upang maibigay ito sa iyong sanggol sa pamamagitan ng kutsara, tasa o bote.

Maaaring gusto mong magpiga ng iyong gatas kung:

- ang iyong sanggol ay hindi maaaring mapakain sa iyong suso dahil siya ay may sakit o sa nasa espesyal na pangangalaga sa nursery, o para sa ibang kadahilanan
- kailangan mo ng ilang patak ng gatas upang ikuskos sa iyong mga utong upang mapanatili silang malusog
- kailangan mong palambutin ang iyong mga suso na puno upang ang iyong sanggol ay maaaring makakapit nang maayos
- sinusubukan mong gawing interesado ang iyong sanggol na kumapit
- sinusubukan mong dagdagan o mapanatili ang iyong supply ng gatas
- magiging malayo ka sa iyong sanggol nang mas mahaba sa ilang oras
- ang iyong kapareha ang magpapakain sa sanggol
- ikaw ay babalik sa trabaho



### ALAM MO BA

Kung ang iyong sanggol ay ipinanganak nang maaga sa panahon, maaari mo siyang tulungan na makakuha ng pinakamahusay na pagsisimula sa pagpapasuso sa pamamagitan ng:

- pag-aaral kung paano magpiga ng kolostrum nang maaga
- madalas na pagpipiga at pagbobomba ng iyong gatas
- paghawak sa iyong sanggol nang balat-sa-balat hangga't maaari
- pag-aalok ng iyong suso sa sandaling ang iyong sanggol ay matatag (tingnan ang [Mga Espesyal na Isyu sa Panganganak](#))

### Paano Magpiga ng Iyong Gatas

Maaari kang magpiga ng iyong gatas:

1. sa pamamagitan ng kamay
2. gamit ang pambomba ng kamay
3. gamit ang de-koryenteng pambomba

Mga nakatutulong na pahiwatig:

- Bago ka magsimula, hugasan ang iyong mga kamay at maging kumportable.
- Dahan-dahang imasahe ang iyong suso bago magpiga upang matulungan ang paglabas ng gatas.
- Maging mapasensiya. Ang pagpapalabas ng gatas ay mas mabilis para sa ilang mga tao kaysa sa iba. Maaari itong tumagal ng kaunting panahon bago lumitaw ang mga unang patak. At sa una, maaari ka lamang makakuha ng mga ilang patak o maaaring wala man. Ito ay madadagdagan sa pagsasanay at habang nabubuo ang iyong supply ng gatas.
- Subukang maglagay ng isang mainit, basang tela sa iyong suso o pagpaligo sa isang mainit na shower upang matulungan ang iyong gatas na magsimulang dumaloy.

Ang pagpipiga ng gatas, tulad ng pagpapasuso, ay nangangailangan ng pagsasanay at suporta. Maaari kang magsanay sa sandaling ipanganak ang iyong sanggol, o kahit bago pa. Kung kailangan mo ng tulong, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.



### ALAM MO BA

Ang pagpipiga gamit ang kamay ay ang pinakamahusay na paraan upang kolektahain ang kolostrum – ang iyong unang, mayaman sa sustansiyang gatas.

### Paggamit ng iyong mga kamay

Hindi mo kailangan ng anumang mga espesyal na kagamitan upang magpiga ng iyong gatas. Ang pagpipiga ng gatas gamit ang kamay ay isang mahalagang kasanayan, ngunit kinakailangan ng pagsasanay. Sa panahon, malalaman mo kung ano ang pinakamahusay para sa iyo.



### PAANO

Magpiga ng iyong gatas gamit ang iyong kamay

1. Hugasang mabuti ang iyong kamay.
2. Hawakan ang iyong sanggol nang balat-sa-balat.
3. Dahan-dahang imasahe ang iyong suso upang makatulong na simulan ang pagdaloy ng gatas.
4. Hawakan ang iyong suso gamit ang isang kamay. Ang iyong hinlalaki at mga daliri ay dapat na magkatapat at halos 2½ hanggang 4 cm (1 hanggang 1½ pulgada) pabalik mula sa utong.
5. Maglagay ng malinis na lalagyan na may malawak na bukana sa harap mo o hawakan ito sa ilalim ng iyong suso upang masalo ang gatas.
6. Pindutin muli patungo sa iyong dibdib. Huwag pisilin ang ibaba ng iyong utong, dahil pipigilan nito ang pagdaloy ng gatas.
7. I-relaks ang iyong mga daliri, pagkatapos ay ulitin ang parehong mosyon.
8. Ilipat ang iyong kamay sa paligid upang magpiga mula sa iyong buong dibdib. Pagpalitin ang iyong mga kamay at mga suso nang madalas hangga't gusto mo.

## Paggamit ng isang pambomba

Maaari kang gumamit ng pambomba sa kamay o isang de-koryenteng pambomba. Ang isang de-koryenteng pambomba ay maaaring magpahintulot sa iyong magpiga ng parehong mga suso nang magkasabay, ay mas mabilis at mas mahusay, at maaaring ang pinakamahusay na pagpipilian kung madalas kang nagpipiga ng gatas. Alinman ang ginagamit mo, tiyaking sundin ang mga tagubilin ng gumawa tungkol sa kung paano ito gamitin at linisin.

### Nag-iisip na umupa, humiram o bumili ng gamit na pambomba ng gatas?

Ang karamihan sa mga pambomba ay napakahirap na disimpektahin at hindi nilalayan na gamitin ng mahigit sa isang tao. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makatulong sa iyo na makahanap ng pinakamahusay na pagpipilian para sa iyo.



#### ALAM MO BA

Kung bibigyan ang iyong sanggol ng isang bote, maaaring magsimula niyang tanggihan ang iyong suso. Kung mag-aalok ka ng iyong pinigang gatas, mas mahusay na maghintay hanggang sa ikaw at ang iyong sanggol ay namihasa na sa isang rutina ng pagpapasuso - karaniwang mga 4 hanggang 6 na linggo.



#### ALAM MO BA

Sa pamamagitan ng isang palamigan at nagyeyelong mga gel pack, maaari mong ligtas na madala ang pinigang gatas ng tao hanggang sa 24 na oras. Gumamit ng mga gel pack – hindi regular na yelo, na hindi kasing lamig. Tiyakin na ang mga gel pack ay mayroong direktang kontak sa lalagyan ng gatas. At huwag bubuksan ang palamigan kung hindi mo kailangan. Kung nagdadala ka ng gatas sa o mula sa isang bangko ng gatas, sundin ang kanilang mga tagubilin.

## Pag-iimbak ng Iyong Gatas

Ilagay ang iyong pinigang gatas sa mga bahagi ng dami na ipapakain sa malinis, na food grade, na mga supot na walang BPA o mga lalagyan na may mga takip. Huwag gumamit ng mga liner ng bote ng sanggol, na maaaring masira. Mag-iwan ng ekstrang puwang para sa gatas na lumaki habang ito ay nagyeyelo, pagkatapos ay lagyan ito ng etiketa ng petsa at oras at itago ito sa pangunahing kompartimento (hindi ang pintuan) ng reprimyerytor o sa freezer. Maaari kang magdagdag ng sariwang pinigang gatas sa mas lumang gatas na hindi pa nagyelo, ngunit tiyaking palamigin muna ang bagong gatas.

### Gaano katagal mo maaaring ligtas na maiimbak ang sariwang pinigang gatas ng tao? \*

	Sariwang pinigang gatas	Tinunaw na gatas sa reprimyerytor, ngunit hindi ininit
Temperatura ng silid 20°C (68°F)	hanggang sa 6 na oras	hanggang sa 4 na oras
Reprimyerytor 0 hanggang 4°C (32 hanggang 39°F)	hanggang sa 5 araw	hanggang 24 oras
Freezer (hiwalay na pintuang freezer sa reprimyerytor) -18°C (-0.4°F)	hanggang 6 na buwan	Huwag muling pagyelohin
Malalim na freezer -20°C (-4°F)	hanggang 12 buwan	

\*Ang mga rekomendasyong ito ay para lamang sa mga malulusog na mga buong terminong sanggol lamang. Kung ang iyong sanggol ay ipinanganak nang maaga sa panahon o may kondisyong pangkalusugan, ang mga ligtas na oras ng pag-iimbak ay mas maikli. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.



#### SUBUKAN ITO

Kung tumutulo ang iyong gatas mula sa isang suso habang nagpapakain ng iyong sanggol mula sa kabila, ilagay ang isang maliit, malinis, libre sa BPA na lalagyan sa ilalim ng utong ng iyong pangalawang suso habang ang iyong sanggol ay sumususo. Ligtas na itago ang gatas upang magamit sa kalaunan.

## Paggamit ng Pinigang Gatas

Kapag binigyan mo ang iyong sanggol ng pinigang gatas, maaari mong gamitin ang:

- isang baso
- isang tasa, tulad ng isang maliit na tasang panukat ng gamot
- isang kutsara
- isang bote na gawa sa kristal o walang BPA na matigas na plastik

Hugasang mabuti ang lahat ng mga bote, mga lalagyan at mga bahagi ng pambomba pagkatapos ng bawala't paggamit (tingnan ang [Paglilinis at Pag-isterilisa ng mga Kagamitan sa Pagpapakain](#)). Gamitin ang gatas na may pinakamaagang petsa sa etiketa. Kapag tapos na ang isang pagpapakain, itapon ang anumang natirang gatas.

### Nagyeyelong gatas

Pinakamahusay na tunawin ang nagyeyelong gatas sa loob ng reprimyerytor. Ngunit kung kailangan mo kaagad ng gatas, padaanin ang lalagyan o bag sa ilalim ng maligamgam na tubig ng gripo o ilagay ito sa isang malinis na mangkok o tabo ng maligamgam na tubig. Huwag hayaang matamaan ng tubig ang takip ng lalagyan o sa tuktok ng supot. Kapag natunaw, dahan-dahang paikutin ang gatas. Tunawin lamang ang kailangan mo para sa isang pagpapakain.

### Gatas na nakaimbak sa reprimyerytor

Maaari mong bigyan ang iyong sanggol ng pinigang gatas mula sa reprimyerytor. Ngunit kung nais mo itong initin, padaanin ang lalagyan o supot sa ilalim ng maligamgam na tubig ng gripo o ilagay ito sa isang mangkok ng maligamgam na tubig. Huwag hayaang matamaan ng tubig ang takip ng lalagyan, ang tuktok ng supot o ang utong ng bote.



#### MAGKARON NG KAMALAYAN

Huwag gumamit ng kalan o microwave upang magpainit ng gatas ng tao. Maaari itong hindi pantay na magpainit at mapaso ang iyong sanggol. Kung gumagamit ka ng isang pangkomersiyal na pampainit ng gatas, sundin ang mga tagubilin ng gumagawa.