



Mga Mapagkukunan sa Pagpapasuso

Para sa mga nanay na
nangangailangan ng tulong sa
pagpapasuso

Pagpapasuso sa Iyong Sanggol

Ang gatas ng ina ay isang magandang pinagkukunan ng pagkain para sa mga sanggol.

Sinasabi ng mga eksperto sa kalusugan na dapat mong subukang bigyan ng gatas ng ina ang iyong sanggol sa loob ng hindi bababa sa unang 6 na buwan ng buhay. Maraming nanay ang kayang magpasuso nang mas matagal at maaaring kailanganin ng iba na huminto. Parehong OK ito.

Sinasabi ng Mga Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit at Pag-iwas na makatutulong ang pagpapasuso na mapababa ang mga tsansa na magkasakit ang mga ina at sanggol.



Kailan Ihihinto ang Pagpapasuso

Maraming inay ang gustong magpasuso ngunit kailangan huminto dahil sa maraming dahilan.

Maaaring maging mahirap ang pagpapasuso, lalo na bilang isang bagong ina. Kung kailangan mong ihinto ang pagbibigay ng gatas ng ina sa iyong sanggol, maaari mong subukan muli. Hindi na kailangang sumama ng loob sa muling pagsisimula o muling pagsuboki. Hindi ka nag-iisa – maraming ina ang nahihirapan sa pagpapasuso. May mga lugar na mapupuntahan para humingi ng tulong kung nahihirapan kang makagawa ng gatas ng ina.

Relactation

Ang relactation ay ang pagpapasuso pagkatapos ihinto ng kaunting panahon

Maraming dahilan kung bakit gustong subukang muli ng isang babae ang pagpapasuso. Isang proseso ang relactation. Maaaring mahirap na pabalikin muli ang iyong gatas ngunit posible ito.

Kapag nagsimula kang gumawa muli ng gatas, kakailanganin mong panatilihin pinasuso ang iyong sanggol (o pag-pump) para panatilihin ang supply ng gatas. Maaaring tumagal ng maikling panahon bago mangyari ang relactation. Kung hindi kaagad nangyari ito, patuloy na subukan at maging mabuti sa iyong sarili habang sinusubukan mong makagawa ng supply ng gatas.



Kasama sa mga susunod na pahina ang mga mapagkukunan para tulungan ka sa pagpapasuso, kabilang ang suporta sa pagpapagatas.

Mga Mapagkukunan

Para sa Mga Ina na Sinusubukang Magpasuso Muli

Mga Video

- **Unang mga Patak:** nagpapakita sa iyo ng iba't ibang bagay na susubukan kapag nagpapasus.



I-scan ang QR code o bumisita sa: www.firstdroplets.com/downloads/

Mobile App

- **Text 4 Baby App:** ay isang texting app na tumutulong sa iyo na matuto nang higit pa tungkol sa mga sanggol.



I-scan ang QR code o bumisita sa: www.text4baby.org

Pagkuha ng Tulong sa Pagpapasuso

Pangkalahatan:

- Nursing Mothers Counsel: (650) 327-6455
- La Leche League International: (800) 525-3243
- Opisina ng Kalusugan ng Kababaihan sa U.S.: (800) 994-9662

Sa County:

Del Norte

- Koalisyon sa Pagpapasuso ng Del Norte County: (707) 464-0942
- Grupong Sumusuporta sa Pangkat ng mga Ina, Buntis at Bagong Ina: (707) 464-0942
- WIC: (707) 464-0942

Pagkuha ng Tulong sa Pagpapasuso

Humboldt

- Mga Serbisyo Bago Manganak ng North Country: (707) 822-1385
- Paso a Paso (Bawat Hakbang): (707) 296-0618
- WIC
 - Eureka WIC: (707) 445-6255
 - Garberville WIC: (707) 923-2779
 - Fortuna WIC: (707) 726-9427
 - McKinleyville WIC: (707) 445-6255 or (707) 839-1173
- Paso a Paso, St. Joseph's: (707) 441-4477
- Task Force sa Pagpapasuso ng Humboldt County: (707) 441-5573

Lake

- Mga Lokasyon ng WIC
 - WIC Middletown: (707) 263-5253
 - WIC Clearlake: (707) 994-1151
 - WIC Lakeport: (707) 263-5253
 - WIC Lucerne: (707) 263-5253
 - Mother Wise: (707) 349-1210
- La Leche League ng Northern California at Hawaii: (707) 380-5177

Lassen

- Mother To Baby: (866) 626-6847
- La Leche League ng Northern California at Hawaii: (707) 485-1940
- WIC: (530) 257-7094

Pagkuha ng Tulong sa Pagpapasuso

Marin

- WIC: (415) 473-6889
- La Leche League ng Marin:
(415) 721-2842

Mendocino

- Mga Lokasyon ng WIC
 - Ukiah WIC: (707) 472-2743
 - Fort Bragg WIC: (707) 964-7106
 - Willits WIC: (707) 472-2743
- Mendocino BreastStart:
(855) 855-6455
- La Leche League ng Northern California at Hawaii:
(707) 485-1940

Modoc

- Serbisyong Pangkalusugan ng Modoc County: (530) 233-6311
- Suporta sa Pagpapasuso ng Pampublikong Kalusugan ng Modoc County: (530) 233-6311
- WIC: (530) 257-7094

Napa

- Grupong Sumusuporta sa Pagpapasuso – Queen of the Valley: (800) 449-3627
- WIC: (707) 253-4853

Shasta

- La Leche League ng Northern California at Hawaii: (707) 485-1940

Pagkuha ng Tulong sa Pagpapasuso

Siskiyou

- La Leche League ng Northern California at Hawaii: (707) 485-1940
- Suporta sa Pagpapasuso ng First 5 Siskiyou: (530) 926-8405
- Mga Lokasyon ng WIC
 - Yreka: (530) 841-2170
 - Mt. Shasta: (530) 841-2170
 - Dunsmuir: (530) 841-2170
 - Happy Camp: (800) 442-2333
 - Fort Jones: (530) 841-2134
 - Weed: (530) 841-2134
 - Opisina ng Tulelake: (530) 841-2134

Solano

- Klinikang Pang-outpatient na Pagpapasuso ng NorthBay: (707) 646-5024
- Pampublikong Pagkalinga sa Kalusugan: (707) 784-8070
- The Pump House: (707) 446-8959
- WIC:
 - Dixon: (707) 678-0717
 - Fairfield: (707) 784-2200
 - Vacaville: (707) 469-4555
 - Vallejo: (707) 553-5381
- Pampublikong Pagkalinga sa Kalusugan: (707) 784-8070
- The Pump House: (707) 446-8959

Sonoma

- My Navigator Program:
(707) 902-3031
- Le Leche League: (707) 347-9484
- Programang Pagbisita sa Bahay
para sa Pagpapasuso – Better
Beginnings: (707) 902-3031

Trinity

- La Leche League ng Northern
California at Hawaii:
(707) 485-1940
- WIC: (530) 623-1358

Yolo

- WIC: (530) 666-8445





Narito ang partnership para panatilihin kang malusog at ang iyong sanggol. Tumawag sa Population Health Department, Lunes – Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m., sa **(855) 798-8764** para matuto nang higit pa tungkol sa Programang Paglaki nang Magkasama (Growing Together Program) o kung gusto mo ng mas marami pang payo para panatilihing malusog ang iyong sanggol habang lumalaki.

*Partnership HealthPlan of California –
Ang Inyong Partner sa Kalusugan*

PartnershipHP.org