



## 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 ang 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.



# 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

### 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

## 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 nagpapasuso.



I-scan ang QR code o bumisita sa:  
[www.firstdroplets.com/downloads/](http://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:  
<https://www.text4baby.org/>

# Pagkuha ng Tulong sa Pagpapasuso

## 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 of Northern California at Hawaii: (707) 485-1940
- WIC: (530) 257-7094

## 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

## 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





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