Paggawa ng gatas (paggagatas) pagkatapos ng isang pagbubuntis o pagkawala ng sanggol

Inaasahan namin na ang patnubay na ito ay makakatulong sa iyong maunawaan ang paggagatas (paggawa ng gatas ng iyong katawan) at kung ano ang gagawin pagkatapos na ang iyong pagbubuntis ay nagwakas o ang iyong sanggol ay namatay. Labis naming ikinalulungkot na nangyari ito.

Pagkatapos ng isang pagbubuntis o pagkawala ng sanggol, ang katawan mo ay maaaring gumawa ng gatas o magpapatuloy na gumawa ng gatas kung ikaw ay nagpapasuso* na. Habang ang mga ilang tao ay maaaring magsimula ng mas maaga, pinaka karaniwan kapag ang isang tao ay nagkaroon ng isang pagkawala pagkatapos ng 15-16 linggong edad ng pagbubuntis sa isang pagbubuntis. Natatagpuan ng maraming tao na ang paggawa ng gatas ay labis na nakalulungkot, nakakabigla, at nakakabalisa, dahil ito ay isa pang paalala sa iyong sanggol na namatay o sa iyong pagbubuntis na nagwakas. Maraming taong nagsasabi na sila ay nakakaramdam ng galit sa kanilang katawan o sa sitwasyon, o matinding pagkabalisa na ang kanilang katawan ay gumagawa ng pagkain para sa isang sanggol na wala na doon. Ang ilang mga tao ay nakakadama ng pagmamalaki kapag sila ay gumagawa ng gatas. Maraming mga tao ay nakakaramdam ng magkahalong mga emosyon. Ano man ang iyong nararamdaman, hindi ka nag-iisa.

Ano ang dapat kong gawin?

Kung ang katawan mo ay gumagawa ng gatas, mayroon kang mga pagpipilian. Walang tama o maling pagpapasya. Inaasahan namin na ikaw ay maaaring makapagpasiya sa isang plano na nararamdaman mong pinakamabuti para sa iyo, at na mayroon ka ng tulong na kailangan mo sa panahong ito. Ang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makipag-usap sa iyo tungkol sa iyong plano at sagutin ang mga katanungan na mayroon ka. Kung ito ay hindi pag-usapan ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, maaari mo silang tanungin kung mayroong isang tao na maaari mong kausapin tungkol dito kapag nararamdaman mong handa ka na. Kung mayroon kang mga katanungan, maaari mong subukan na makipag-usap sa:

- ***Iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor ng pamilya, komadrona, propesyunal na nars) o pangkat ng pangangalagang pangkalusugan (nars, obstetrician, atbp.)***
- ***Isang Nars ng Pampublikong Kalusugan o Pangkomunidad na Kalusugan (maaaring naisin mong tingnan sa iyong departamento ng pampublikong kalusugan)***
- ***Isang Kasangguni sa Paggagatas o klinika ng pagpapasuso (Maaaring naisin mong tingnan kung ang iyong lokal na ospital o yunit ng pampublikong kalusugan ay may isang klinika ng pagpapasuso. Masasagot nila ang iyong mga katanungan at matutulungan ka sa iyong plano.)***

**Ang pagpapakain sa dibdib ay isang termino na ginagamit ng ilang mga tao na ang pakiramdam ay mas mabuting sumasalamin ito sa mas gustong wika para sa kanilang katawan, at kanilang karanasan ng pagpapakain sa sanggol (labas sa pagpapasuso). Sa pilyegong ito ng impormasyon ginagamit namin ang terminong pagpapasuso upang isali ang pagpapakain sa dibdib.*

Paggawa ng gatas (paggagatas) pagkatapos ng isang pagbubuntis o pagkawala ng sanggol

Ano ang gagawin: Pagpapahinto sa paggawa ng gatas

Karamihan sa mga tao ay pipiliin na ihinto ang paggawa ng gatas pagkatapos na ipanganak ang kanilang sanggol o matapos ang kanilang pagbubuntis. Ang pinakamalaking bagay na nakakaapekto sa panustos ng gatas ay kung gaano kaganap at kadalas na ang mga tisyu ng suso/dibdib ay nawawalan ng laman. Ito ay dahil sa kapag ang gatas ay naalis mula sa suso o dibdib, ang iyong katawan ay gagawa ng karagdagan upang palitan ito. Kaya kapag iyong binomba o piniga ng kamay ang gatas, ang iyong katawan ay gagawa ng karagdagan.

Kung nais mong pahintuin ang iyong katawan sa paggawa ng gatas, ang layunin ay ang panatilihing puno ng gatas ang tisyu ng suso/dibdib hangga't maaari habang hindi nagkakaroon ng napakasakit na pagkapuno ng tisyu ng suso/dibdib (na tinatawag na 'engorgement' o sobrang pagkapuno ng gatas). Nais din namin na maiwasan mo ang isang impeksyon na maaaring mangyari sa tisyu ng suso/dibdib (tinatawag na 'mastitis').

Bagamat ang layunin ay ang mapanatili ang karamihan ng gatas sa tisyu ng suso/dibdib upang malaman ng katawan mo na humintong gumawa ng karagdagan, ang pagtatanggal ng maliliit na mga halaga (mga patak o kutsarita) ay ayos lamang. Hindi mo maaaring mapabagal o mapahinto ang dami ng gatas na ginagawa mo sa pamamagitan ng pag-inom ng mas kaunting mga likido.

Habang naghihintay para sa iyong gatas na huminto, maaaring makita mo na nakakatulong ito na:

- *Marahang pigain ang gatas na gamit ang iyong kamay (marahang masahihin at pigain ang iyong suso na gamit ang iyong kamay upang alisin ang mga patak o mga kutsarita para sa kaginhawahan lamang) o pigain upang alisin ang maliit na dami ng gatas. Ang paggawa nito para sa kaginhawahan ay hindi magdadagdag sa paggawa ng gatas, at matutulungan ka nitong maiwasan ang mga pagbabara at impeksyon (tinatawag na 'mastitis'). Maaaring makatulong ito kung ang tisyu ng iyong suso/dibdib ay maging matigas o maigting.*
- *Kaagad pagkatapos ng pagpipiga gamit ang kamay/pagbobomba, ilapat ang malamig na mga pomento. Para gawin ito, ilagay ang malamig na mga pomento o isang supot ng mga nagyeyelong gulay ng mga 15 minuto. Ulitin kung kinakailangan bawa't oras. Upang maiwasan ang pinsala sa iyong kamay, huwag ilapat ang mga nagyeyelong bagay nang direkta sa iyong balat (balutin muna ng isang basang tuwalya o tela).*
- *Iwasan ang paggamit ng init, dahil ito ay maaaring makadagdag sa pamamaga ng tisyu ng suso/dibdib at madagdagan ang iyong mga posibilidad ng isang impeksyon.*
- *Uminom ng mga pildoras para sa sakit tulad ng ibuprofen o acetaminophen kung kinakailangan. Ang parehong mga gamot na ito ay maaaring mabili sa labas ng kawnter. Kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para makita kung ang mga medikasyon na ito ay tama para sa iyo. Kung iinumin mo ang mga gamot, sundin ang mga tagubilin sa botelya o mula sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.*
- *Magsuot ng isang maginhawa (hindi masikip) na akmang bra o pang-ibabaw na walang alambre sa ilalim (metal na alambre). Hindi namin iminumungkahi ang pagbabalot o pagbibigkis ng iyong mga suso/dibdib nang mahigpit. Ang paggawa nito, pati na din ang pagsusuot ng mga bra o mga pang-ibabaw na napakasikip, ay maaaring maging sanhi ng mga problema tulad ng mga baradong maliliit na tubo ng gatas o mastitis (impeksyon). Magsuot ng kung ano ang pinakakomportable sa iyo.*
- *Bantayan ang mga palatandaan ng impeksyon. Maaaring kabilang dito ang isang matigas, mapulang bahagi sa suso/dibdib na maaaring mainit sa pakiramdam o mainit sa paghipo, o mga parang trangkasong sintomas (lagnat o panginginig). Kung sa palagay mo ay may impeksyon ka, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o lokal na klinika ng pagpapasuso o programa ng pampublikang kalusugan.*

Paggawa ng gatas (paggagatas) pagkatapos ng isang pagbubuntis o pagkawala ng sanggol

Isang tala habang ikaw ay naghihintay sa paghinto ng iyong gatas:

Kung ang iyong panustos na gatas ay naitatag nang mabuti dahil ikaw ay nagbobomba o nagpapakain ng isang sanggol na namatay, maaari kang unti-unting magbawas ng iyong panustos na gatas sa pamamagitan ng unti-unting pagbabawas sa kadalasan ng iyong pagpipiga at ang halaga ng gatas na iyong pinipiga.

Hanggang kailan ito magtatagal?

Walang eksaktong tala-orasan kung gaano katagal patuloy na gagawa ng gatas ang iyong katawan, ngunit ang panahong ito ay maaaring magmula sa mga ilang araw hanggang sa mga ilang linggo. Kung mayroon kang anumang mga alalahanin o kung sa palagay mo ay maaaring may impeksiyon ka, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor, komadrona, o propesyonal na nars). Maaaring naisin mo ding tawagan ang isang lokal na klinika ng pagpapasuso o ang iyong lokal na pampublkong kalusugan na programa. Kapag tumawag ka, ipaliwanag kung bakit ka tumatawag at hilingin na makipag-usap sa isang nars ng pampublikong kalusugan. Ang ilang mga ospital ay magkakaroon ng mga klinika na may mga kasangguni sa paggagatas, mga nars, o ibang mga propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan na maaaring makatulong sa iyo.

Ano ang gagawin: Pagpapatuloy sa paggawa ng gatas at pagkakaloob ng iyong gatas

Ang ilang mga tao ay maaaring magpasya na panatilihin ang kanilang panustos na gatas bilang isang paraan upang maging konektado sa kanilang sanggol o tungkulin bilang isang magulang. Samantala ang ilang mga tao ay maaaring gawin ito para sa isang maikling panahon, ang mga iba ay maaaring piliin na gawin ito ng mas matagal. Ang ilang mga tao ay magnanais na siyasatin ang pagbobomba ng kanilang gatas at pagbibigay nito sa isang Bangko ng Gatas na Pantao (Human Milk Bank) upang matulungan ang iba pang sanggol na nangangailangan. Upang maging isang donor, may isang proseso ng pagsasala.

Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makipag-usap sa iyo tungkol dito at tulungan kang makapagsimula. Maaaring nais mo ring tingnan ang website ng Human Milk Banking Association of North America sa www.hmbana.org upang makahanap ng isang Bangko ng Gatas na Pantao (Human Milk Bank) na malapit sa iyo. Sa Ontario, mayroong banko para sa gatas (milk bank), ito ay nakabase sa Toronto. Sila ay tumatanggap ng mga donasyon sa buong lalawigan.

Mga memento o paggawa ng alaala

Natagpuan din ng mga ilang pamilya ang ibang mga makahulugang pagpipilian, tulad ng pag-iipon at pag-iimbak ng nagyeyelong gatas sa bahay o pagkakaroon ng isang piraso ng alahas o iba pang uri ng memento na ginawa ng mga kumpanya na nagpapakadalubhasa sa ganitong uri ng serbisyo.

Inaasahan namin na natagpuan mong nakakatulong ang patnubay na ito. Kadalasan ay walang pagmamadali na magpasya kung ano ang gagawin, at ang isa sa mga pinakamahalagang bagay ay ang maramdaman mo na ikaw ay mayroon ng impormasyon na kinakailangan mo upang makagawa ng pinakamabuting desisyon para sa iyo at iyong pamilya. Kung mayroon kang karagdagang mga katanungan o pakiramdam ay kailangan mo ng higit pang tulong, mangyaring makipag-ugnay sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, isang nars ng pampublikong kalusugan, o isang lokal na klinika ng pagpapasuso.