

## Pagpapasuso sa Iyong Sanggol

### Bakit nagpapasuso?

#### Ang pagpapasuso ay nag-aalok sa iyong sanggol ng maraming mahahalagang benepisyo.

Gatas ng tao:

- nagbibigay ng pinakamahasay na nutrisyon
- ay ang lahat ng pagkain na kailangan ng iyong sanggol sa unang 6 na buwan, at patuloy na mahalaga sa loob ng 2 taon o higit pa
- nagbabago habang lumalaki ang iyong sanggol upang palagi itong magbigay ng tamang nutrisyon
- ay madaling tunawin
- tumutulong sa sistema ng panlaban sa sakit at pagtunaw ng iyong sanggol na tumanda at gumana nang maayos
- tumutulong sa iyong sanggol na pangkaisipan at pang-emusyonal na umunlad
- sinusupportahan ang malusog na paglaki ng iyong sanggol

At ang mga sanggol na pinapasuso ay maaaring may mas mababang antas ng:

- Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] (tingnan ang [Pagtulog](#))
- mga ubo, mga sipon at pulmonya
- mga impeksiyon sa tainga at iba pa
- pagsusuka, pagtatae, pagkatibi at iba pang mga isyu sa pagtunaw
- seryosong mga sakit tulad ng diyabetis at pambatang lukemya

### Ang pagpapasuso ay mabuti para sa iyo.

Ang pagpapasuso ay tumutulong sa iyo na bumuo ng isang malakas na pang-emusyonal na pagkakatapos sa iyong sanggol at mas mabilis na gumaling pagkatapos ng panganganak. Maaari itong maging nagpapakalma para sa iyo at sa iyong sanggol. Ginagamit nito ang mga kaloriya, tinutulungan kang maabot at manatili sa isang malusog na timbang. At sa pamamagitan ng pagpapasuso, maaari mong babaan ang iyong panganib sa mga karamdaman tulad ng mga kanser sa suso at obaryo.

### Ang pagpapasuso ay maginhawa.

Kapag natutunan mo ito, kadalasang madali ang pagpapasuso. Ang iyong sariling gatas ay laging handa, sa tamang temperatura, at libre.

### Ang pagpapasuso ay isang kasanayan na maaari mong matutunan. At ang tulong ay makukuha.

Ang pagpapasuso ay posible. Makipag-usap sa iyong tagapbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang mga katanungan o mga alalahanin. At tingnan ang [Mga Mapagkukunan](#) na seksyon para sa isang listahan ng mga suporta na igagalang ang iyong mga desisyon sa pagpapakain at tutulungan kang maabot ang iyong mga layunin sa pagpapakain.



#### ALAM MO BA

Ang mga salitang *pagpapasuso* at *pinapapasuso* ay ginagamit sa buong seksyong ito upang ilarawan ang isang sanggol na pinapakain ng gatas ng tao na ginawa ng isang magulang sa dibdib ng magulang. Maaaring mas gusto mo ang ibang mga salita, tulad ng *pasuhin* o *pagpapakain sa dibdib*. Gamitin ang alinmang mga termino na pinakakomportable sa iyo, at hilingin sa iyong mga kaibigan, pamilya at tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na gamitin din sila.

### Paghahanda upang Magpapasuso

Ang mga unang araw ay isang oras ng pag-aaral - kapwa para sa iyo at sa iyong sanggol.

**Habang ikaw ay buntis**, pag-aralan lahat ng makakaya mo tungkol sa kung bakit mahalaga ang pagpapasuso at kung paano pinakamahasay na makakapagsimula. Maaari mong isaalang-alang ang:

- pakikipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, komadrona o nars ng pampublikong kalusugan
- pagsasanay ng mga posisyon at pag-aaral kung paano makakuha ng isang mahusay na pagkapit
- panonood ng mga video
- pakikipag-usap sa pamilya at mga kaibigan na nagpapasuso
- pakikibahagi sa mga kapehan o mga grupo ng pagpapasuso, tulad ng La Leche League (lllc.ca)
- paghahanap ng isang tagapagturo sa paggagatas sa pamamagitan ng Asosasyon ng mga Kasangguni sa Paggagatas ng British Columbia [British Columbia Lactation Consultants Association (bclca.ca)]
- pag-aaral tungkol sa lahat ng mga suporta na magagamit sa mga magulang na nagpapasuso (tingnan ang seksyong [Mga Mapagkukunan](#))

### Pagkatapos ng pagkapanganak ng iyong sanggol,

panatilihin siya na balat-sa-balat hanggang sa matapos niya ang kanyang unang pagpapakain at pagkatapos ay hanggang sa nais mo. Itong hindi nagagambalang pakikipag-ugnay nang balat-sa-balat - na ideyal sa loob ng unang oras pagkatapos ng kapanganakan - ay isang mahalagang unang hakbang sa pagpapasuso. Malamang na hahanapin ng iyong sanggol ang iyong suso upang kumain. Kung hindi niya ito ginawa, subukang magpiga sa pamamagitan ng kamay ng ilang mga patak ng kolostrum at subukang muli (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#)). Ang maliit na halaga ng mayamang gatas na ginawa ng iyong mga suso sa unang ilang

araw pagkatapos ng kapanganakan ay ang kailangan niya. Kung, para sa ilang mga kadahilanan, ang iyong sanggol ay hindi maaaring makasama mo pagkapanganak, maaari kang magpiga gamit ang kamay upang matulungan ang iyong katawan na magsimulang gumawa ng gatas na kakailanganin mo upang pakainin siya (tingnan ang [Mga Espesyal na Isyu sa Kapanganakan](#)).

### Ano ang balat-sa-balat na kontak?

Paghawak sa iyong sanggol sa iyong hubad na dibdib. Ang lahat ng mga sanggol ay nakikinabang sa balat-sa-balat na kontak.

#### Bakit ito mahalaga?

Ang balat-sa-balat na kontak ay maaaring:

- makatulong sa iyong sanggol na makaramdam na ligtas at matiwasay
- magpakalma sa kanya at bawasan ang pag-iyak
- panatilihin mainit siya
- panatilihin matatag ang tibok ng kanyang puso, paghinga at asukal sa dugo pagkapanganak
- matutulungan kang malaman kung nagugutom siya
- makakatulong sa kanyang panlipunan at utak na pag-unlad
- nakakabawas ng depresyon pagkapanganak

#### Kailan dapat mangyari ang balat-sa-balat?

- pagkatapos ng kapanganakan
- araw-araw sa mga unang buwan
- tuwing nangangailangan ang iyong sanggol ng ginhawa, tulad ng kung siya ay nababalisa o nakakakuha ng bakuna

#### Sino ang maaaring makipagkontak ng balat-sa-balat sa iyong sanggol?

- ikaw
- iyong kapareha
- ibang pinagkakatiwalaang tagapagbigay ng pangangalaga

Tandaan - makipagkontak lamang ng balat-sa-balat kapag ikaw ay gising, at laging sundin ang mas ligtas na mga kasanayan sa pagtulog (tingnan ang [Pagtulog](#)).

### Ano ang kolostrum?

Ang iyong unang gatas, mayaman sa mga antibody at nutrisyon. Pinapahiran ng kolostrum ang daanan ng pantunaw ng iyong sanggol, na tumutulong na protektahan siya mula sa impeksyon at tinutulungan siyang mailabas ang kanyang unang dumi ("meconium").

### Paghahanap ng Suporta

Ang pagpapasuso ay mas madali sa tamang suporta. Maaaring kasama dito ang iyong kapareha, pamilya at mga kaibigan.

Maaari ka ding makakuha ng pampropesyonal at pangkomunidad na suporta sa pamamagitan ng:

- iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan
- iyong komadrona
- isang nars ng pampublikong kalusugan
- iyong doula
- Asosasyon ng mga Kasangguni sa Paggagatas ng British Columbia [Lactation Consultants Association (bclca.ca)]
- HealthLink BC (tumawag sa 8-1-1)
- mga klinika ng pagpapasuso sa ospital
- mga pangkat ng suporta ng magulang sa magulang, tulad ng mga kapehan sa pagpapasuso na inayos ng La Leche League (lllc.ca)

### Bitamina D

Inirekomenda ng Health Canada na ang lahat ng mga pinapasuso, malusog, buong-panahong sanggol ay bigyan ng likidong suplemento ng bitamina D na 400 IU bawa't araw, simula sa pagsilang. Basahin ang etiketa para sa mga direksyon.

### Pangangalaga sa Iyong Sarili

Kapag ikaw ay nagpapasuso, subukang magtuon sa:

- **pagkuha ng sapat na pahinga.** Umidlip habang natutulog ang iyong sanggol at subukang huwag kumuha ng masyadong maraming responsibilidad maliban sa pag-aalaga ng iyong sanggol.
- **pag-inom ng mga likido** tuwing nauuhaw ka
- **pagkain nang mahusay** (tingnan ang [Malusog na Pagkain Habang Nagpapasuso](#))
- **patuloy na pag-inom ng pang-araw-araw na maraming bitamina at mineral na prenatal na suplemento**
- **pagkuha ng suporta** mula sa iyong kapareha, pamilya at mga kaibigan
- **pag-uusap ng tungkol sa anumang mga alalahanin** sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan



#### ALAM MO BA

Kung magkaroon ka ng sipon o trangkaso, huwag tumigil sa pagpapasuso. Ang pagpapasuso ay maaaring makatulong na protektahan ang iyong sanggol mula sa pagkakaroon ng sakit.



#### MGA KAPAREHA

##### Ano ang Magagawa Mo

- Unawain ang kahalagahan ng pagpapasuso.
- Tanungin ang iyong kapareha kung ano ang kailangan nila at kung paano ka makakatulong.
- Makinig sa mga alalahanin ng iyong kapareha at suportahan sila habang gumagawa sila ng mga desisyon tungkol sa pagpapasuso.
- Dalhin ang sanggol para sa isang paglalakad at hayaang matulog ang iyong kapareha.
- Kumuha ng mas maraming trabaho sa bahay.
- Mag-alaga ng iyong mas matatandang mga anak.

## Paano Magpasuso

### Aling suso?

Magsimula sa dibdib na hindi mo ginamit sa huling pagpapakain, o sa hindi mo pinagsimulan.

### Gaano kadalas?

Sa kanyang pangalawang araw, ang iyong sanggol ay magiging mas gising at malamang ay kakain ng marami - hindi bababa sa 8 beses baw't 24 na oras. Maaaring may mas mababa sa isang oras mula sa simula ng isang pagpapakain hanggang sa pagsisimula ng susunod. Sa paglipas ng panahon, ang bilang ng mga pagpapakain ay mababawasan, at magkakaroon ng mas mahahabang puwang sa pagitan ng mga pagpapakain.

### Ano ang mga pahiwatig ng gutom?

Mga palatandaan na ang iyong sanggol ay nagugutom. Kapag nais niyang mapakain, ang iyong sanggol ay maaaring:

- dalhin ang kanyang mga kamay sa kanyang bibig
- "root" (igalaw ang kanyang ulo na para bang hinahanap niya ang iyong utong)
- binubuksan ang kanyang bibig, dinidilaan ang kanyang mga labi o sumusupsop
- mahigpit na tinitikom ang kanyang mga kamao sa kanyang dibdib at tiyan, binabaluktot ang kanyang mga braso at binti, o mabusisi kumilos

Ang pag-iiyak ay isang huling palatandaan ng gutom. Ang pagpapakalma ng iyong sanggol bago mo siya subukang pakainin ay maaaring makatulong sa kanya na kumapit.

### Ano ang kumpol na pagpapakain?

Ang pagpapasuso nang maraming beses na magkakalapit. Ang iyong sanggol ay maaaring kumpol na pakainin sa kanyang unang ilang araw at kapag dumaranas siya ng biglang paglaki.

### Gaano katagal?

**Panoorin ang iyong sanggol, hindi ang orasan, upang maghanap ng mga palatandaan na oras na upang magpasuso.** Dalhin ang iyong sanggol

sa iyong dibdib kung nagpapakita siya ng mga pahiwatig na nagugutom, kahit na katatapos pa lamang niya ng pagpapakain.

Ang iyong sanggol ay marahil aktibong mapapakain ng ilang mga minuto bago bumitaw sa iyong suso. Gayunpaman, huwag magmadali - maaaring nagpapahinga lang siya. Subukang padighayin o baguhin ang kanyang posisyon upang makita kung gigising siya upang kunin ang kabilang suso. Kung nagugutom pa siya, iinom pa siya nang marami.

## Ang Iyong Supply ng Gatas

Ikay ay malamang na makakagawa ng lahat ng gatas na kailangan ng iyong sanggol. Sa katunayan, sa mga unang linggo, maaari kang magkaroon ng mas maraming gatas kaysa sa gusto niya. Kung ang iyong sanggol ay hindi sumususo nang maayos, magpiga ng iyong gatas (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#)) upang makatulong na mapanatili ang iyong supply ng gatas.

Maaari kang makatulong na buuin ang iyong supply ng gatas sa pamamagitan ng:

- pagtugon sa mga pahiwatig sa pagpapakain ng iyong sanggol
- madalas na pagpapasuso, hindi bababa sa 8 beses sa loob ng 24 na oras
- pagpipiga ng gatas pagkatapos ng pagpapasuso, pagkatapos ay ligtas na itago ang iyong labis na gatas upang ibigay sa iyong sanggol sa kalaunan (tingnan ang [Pagpipiga ng Iyong Gatas](#)).
- pag-aalok ng parehong suso sa baw't pagpapakain, paglipat ng suso kapag inaantok ang iyong sanggol
- pagpapasuso nang balat-sa-balat (skin-to-skin)
- pagtitiyak na ang iyong sanggol ay may malalim na pagkapit
- alamin kung ang iyong sanggol ay aktibong kumakain at nilulunok ang gatas
- paglalaan ng oras para sa pangangalaga sa sarili
- hindi nagsusuplemento ng pormula (tingnan ang [Pagsusuplemento](#))

Ang pagpapasuso sa magkabilang panig ay makakatulong sa iyong mabuo ang iyong supply ng gatas kapag nagsimula kang magpasuso.

Gayunpaman, sa sandaling ang iyong sanggol ay napapakain nang maayos at nadadagdagan ng timbang, hindi mo na kailangang i-switch sa mga suso sa baw't pagpapakain.

### Nakakakuha ba ang aking sanggol ng sapat na gatas?

Kapag ang malusog na mga sanggol ay pinakain bilang tugon sa kanilang mga pahiwatig ng gutom, kukunin nila ang kinakailangan nila. Hayaan ang iyong sanggol na maging gabay mo.

Tandaan na ang tiyan ng iyong sanggol ay napakaliit - ang laki ng isang marmol sa pagsilang, at ang laki ng isang itlog pagkalipas ng 10 araw.

Ang pinakamahusay na paraan upang malaman kung ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas ay kung sumisisip siya nang maayos at gumagawa ng mga paglunok na mga tunog. Maaari mo ring masabi sa kung gaano kalaking timbang ang nadagdag sa kanya at kung gaano karami ang kanyang inihi at dinudumi (tingnan ang [Pagdumi, Pag-ihing at Paglalampin](#)).

Kung nag-aalala ka tungkol sa kung ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas, pag-usapan ang iyong mga alalahanin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.



### ALAM MO BA

Sa mga unang araw, normal para sa mga sanggol na mawalan ng timbang - karaniwang 7 hanggang 10% ng kanilang timbang sa kapanganakan, o medyo higit pa kung mayroon kang caesarean o mga IV fluid sa panahon ng pagle-labour. Malamang na makukuhang pabalik ng iyong sanggol ang timbang sa loob ng 2 linggo, pagkatapos ay magsisimulang madadagdagan ng 120-240 gramo (¼-½ lb) bawat linggo hanggang, sa mga 4 hanggang 6 na buwan, siya ay mas bibigat nang dalawang beses kaysa sa nang siya ay ipinanganak. Kung ang iyong sanggol ay nawalan ng mahigit sa 10% ng kanyang timbang sa mga unang araw, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.

**Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol**

## Mga Posisyon sa Pagpapasuso

Ang isang mabuting posisyon ay makakatulong sa iyong sanggol na makakuha ng malalim na pagkapit. Gumamit ng anumang posisyon na pinakamahasay na gumagana para sa iyo at sa iyong sanggol. Maging kumportable sa pamamagitan ng:

- paghawak sa iyong sanggol nang balat-sa-balat
- paggamit ng mga unan upang suportahan ang iyong mga braso, likod at mga paa
- paggamit ng isang pahingahan ng paa kung nakaupo ka, at paglalagay ng isang unan sa iyong kandungan
- hindi hinahayaan ang iyong mga daliri na makagambala sa pagkapit (kung sinusuportahan mo ang iyong dibdib gamit ang iyong libreng kamay)
- pagkakaroon ng isang baso ng tubig na maabot
- paghingi ng tulong sa iyong kapareha
- pagpapanatili ng mas ligtas na mga prinsipyo sa pagtulog (tingnan ang [Pagtulog](#)). Kung sa palagay mo maaari kang makatulog, siguraduhin na ang kapaligiran ay ligtas hangga't maaari para sa iyong sanggol.



Duyan



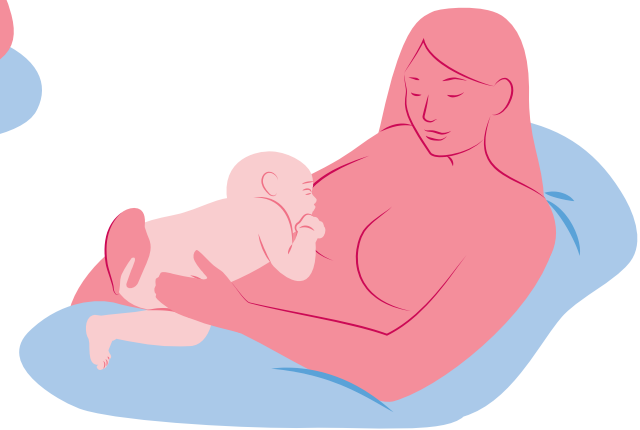
Binagong duyan



Paghawak ng football



Nakahiga sa gilid



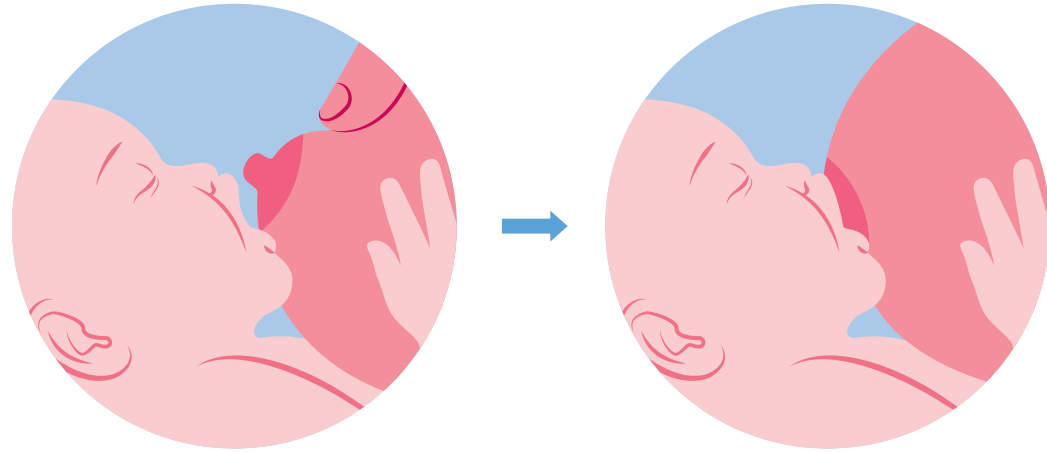
Nakahiga

## Pagpapakapit

### Ano ang pagkapit (latch)?

Ang koneksyon na ginagawa ng bibig ng iyong sanggol sa iyong suso habang nagpapakain. Ang mabisang pagkapit ay nagpapahintulot sa iyong sanggol na sumupsop nang mahusay at ay maginhawa para sa iyo.

Ang isa sa mga pinakamahusay na paraan upang matiyak na ang iyong sanggol ay nakakakuha ng sapat na gatas ay ang pagkakaroon ng isang mabisang pagkapit sa pagitan ng kanyang bibig at iyong suso.



Hakbang 1

Hakbang 2

### PAANO

#### Kumuha ng isang mabisang pagkapit

- Alisin ang anumang kumot at ilapit ng balat-sa-balat ang iyong sanggol.
- Hawakan ang iyong sanggol na malapit sa iyong katawan. Ibaling ang kanyang buong katawan upang nakaharap sa iyo upang kayo ay tiyan sa tiyan. Ang kanyang balakang ay dapat nakalaban sa iyong mga tadyang.
- Kung ginagamit mo ang iyong kamay upang suportahan ang iyong suso, panatilihin ang iyong mga daliri na malayo mula sa iyong areola (ang may kulay na lugar sa paligid ng iyong utong).
- Hawakan ang baba ng iyong sanggol sa iyong dibdib at ituro ang kanyang ilong sa iyong utong, pagkatapos maghintay hanggang buksan niya ang kanyang bibig, tulad ng isang paghikab
- Yakapin ang kanyang balikat palapit at igulong ang iyong areola sa kanyang dila, upang dalhin ang iyong utong sa kanyang bibig.
- Siguraduhing naisusubo niya sa bibig nang malaki ang suso, at ang kanyang ibabang panga ay nasasakop nang higit ang iyong areola kaysa sa ang itaas na panga.

#### Ang isang mabisang pagkapit ay:

- ✓ maginhawa para sa iyo
- ✓ tumatama ang baba sa dibdib; medyo malayo ang ilong
- ✓ ang ibabang labi ay bumababa (kahit na maaaring hindi mo ito makita)
- ✓ ang mga pisngi ay puno at bilugan
- ✓ tuloy-tuloy na pagsupsop na may maikling paghinto sa pagitan
- ✓ ang sanggol ay hindi madaling dumulas sa suso
- ✓ ang utong ay ang karaniwang kulay nito at bilugan o medyo pinahaba pagbitiw ng sanggol
- ✓ Ang sanggol ay gumagawa ng "ca" na paglunok na tunog kapag ang iyong gatas ay pumasok
- ✓ ang sanggol ay aktibong napapakain ng maraming minuto
- ✓ napapanatag ang sanggol pagkatapos ng pagpapakain
- ✓ mas malambot ang pakiramdam ng suso pagkatapos ng pagpapakain, lalo na sa mga unang linggo

#### Ang isang hindi mabisang pagkapit:

- ✗ may mga dimple sa pisngi ng sanggol
- ✗ ang utong ay patag o naiba ang hugis kapag binitawan ng sanggol
- ✗ ang utong ay nagbibitak, nagpapaltos, dumudugo, masakit
- ✗ maaaring makarinig ng isang pag-click o malakas na pagtampal na tunog
- ✗ ang sanggol ay nagkakaproblemang manatiling nakakapit sa suso



### SUBUKAN ITO

Kung kailangan mong ihinto ang pagpapakain o kung nakakaramdam ka ng sakit kapag ang iyong sanggol ay nakakapit, alisin siya sa pamamagitan ng paglalagay ng iyong malinis na daliri sa sulok ng kanyang bibig. Dahan-dahang hilahin pababa sa kanyang baba upang maputol ang pagsipsip. Pakalmahin ang iyong sanggol kung umiiyak siya, pagkatapos ay magsimulang muli. At tandaan - habang hindi bihira na makaramdam ng sakit kapag nag-aaral kang magpasuso, dapat itong mawala sa panahon ng isang pagpapakain at, maya-maya, ay ganap na mawawala. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pampublikong nars ng kalusugan o tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1 kung nagpapatuloy ang sakit.



## Paglalabas ng Gatas (Letting Down)

### Ano ang let-down (paglalabas ng gatas)?

Ang pagpapalabas ng gatas sa iyong mga maliliit na tubo ng gatas. Maaaring hindi mo ito maramdaman, o maaari mong mapansin ang isang panginiglig o ilang kakulangan sa ginhawa. Ang paglalabas ng gatas ay nangyayari kapag sumususo ang iyong sanggol. Maaari rin itong mangyari kapag naririnig mo ang pag-iyak ng isang sanggol o kahit walang dahilan.

Kung ang paglalabas ng gatas ay nangyari kapag hindi ka nagpapakain ng iyong sanggol, subukang magsuot ng mga pad ng suso o pindutin mo ng iyong kamay ang mga utong upang pigilan ang gatas.

Kung ang iyong paglalabas ng gatas ay mabagal, subukang mag-relaks bago magpasuso o magpiga ng iyong gatas sa pamamagitan ng:

- pagyakap sa iyong sanggol nang balat-sa-balat
- pag-upo o paghiga sa isang pribado, tahimik na lugar
- marahang pagmamasaha o paglalagay ng isang mainit na bimpo sa iyong dibdib
- pag-iisip tungkol sa iyong sanggol o pagtingin sa kanyang larawan

## Pagpapadighay

### Bakit padidighayin ang iyong sanggol?

Kung ang iyong sanggol ay nakatulog pagkatapos ng isang pagsuso, maaari siyang gisingin upang tapusin ang pagpapakain. Maaari din itong makatulong na magpalabas ng mga bula ng hangin at maiwasan ang paglungad.

### Kailangan mo bang padighayin ang iyong sanggol?

Bagaman maaaring makatulong ang pagpapadighay para sa ilang mga sanggol, hindi ito laging kinakailangan. Kadalasan, ang pagdighay ay nangyayari lamang sa sarili nito kapag nagbago ng mga posisyon ang iyong sanggol. At kung mukhang kontento ang iyong sanggol, maaaring hindi na ito kailangan.



## PAANO

### Padighayin ang iyong sanggol

1. Maghintay hanggang sa matapos siya ng pagsuso mula sa isang dibdib.
2. Humanap ng isang komportableng posisyon:
  - ihiga siya sa iyong kandungan o kanyang tiyan, o
  - hawakan siya pataas na ang kanyang ulo ay nakasilip sa ibabaw ng iyong balikat habang sinusuportahan ang kanyang ulo at likod gamit ang iyong kamay, o
  - iupo siya ng patagilid sa iyong kandungan at ilagay ang iyong hinlalaki at hintuturo sa ilalim ng kanyang baba upang suportahan ang kanyang ulo. Gamitin ang natitirang kamay mo upang suportahan ang kanyang dibdib. Suportahan ang kanyang likod ng iyong kabilang kamay.
3. Dahan-dahang hapusin o tapikin ang kanyang likod. (Ang pagtapik sa kanya nang napakalakas ay maaaring makapagalungad sa kanya ng lahat ng gatas na kaiinom pa lamang niya.)

Kung walang nangyari pagkalipas ng isang minuto o dalawa at ang iyong sanggol ay tila kontento, marahil ay hindi niya kailangang dumighay.

