Paghahalo ng Alak at Pagpapasuso

Polyeto pra sa mga ina at mga kasama tungkol sa pag-iinom ng alak habang nagpapasuso

Ang Kahalagahan ng Pagpapasuso

Ang gatas sa suso ay isang natural na pagkain para sa mga bagong panganak. Ito ay naglalaman ng lahat ng sustansya na kailangan ng iyong sanggol. Ang Public Health Agency of Canada (Ahensiya para sa Pampublikong Kalusugan ng Canada), ang Dietitians of Canada (Mga Dietitian ng Canada), ang Canadian Paediatric Society at ang College of Family Physicians (Kolehiyo ng mga Doktor Pampamilya) ng Canada ay sumasang-ayon:

- ✔ Ang gatas mula sa suso ang kailangan lamang ng mga sanggol sa unang 6 na buwan.
- ✔ Sa ika-6 na buwan, ang mga sanggol ay magsisimula na kumain ng mga solid na pagkain at patuloy nagpapasuso hanggang 2 taon at higit pa.

OK ba uminom ng ilang mga inumin sa isang espesyal na kaganapan?

- ✔ Pinakaligtas na piliing hindi uminom ng alak kung ikaw ay nagpaplano na mabuntis, kasalukuyang buntis, o nagpapasuso. Sa halip ay pumili ng isang inuming walang alak.

Ano ang nagagawa ng alak sa gatas sa suso?

- ✔ Binabawasan ng alak ang pagtanggi ng anino at maaaring ito ay nangangahulugang mas kaunti ang nakukuhang gatas kapag sumususo.
- ✔ Ang pag-inom ng alak ay hindi nagpapadami ng gatas. Sa katunayan, ang mabigat ng pag-iinom ay maaaring magpabawas sa dami ng gatas.

Ano ang epekto ng gatas mula sa suso na may alak sa sanggol?

- ✔ Maaaring hindi magugustuhan ng mga sanggol ang gatas ng suso na naglalaman ng alak. Ang sanggol ay maaaring uminom ng mas kaunting gatas.
- ✔ Mga sanggol ay nangangailangan ng mas maraming oras kaysa sa isang matanda upang iproseso ang alak. Mas bata ang sanggol mas wala sa gulang ang kaniyang sistema, at mas malaki ang hirap sa pag-alis ng alak sa kaniyang katawan.
- ✔ Mga ina na mabigat ang pag-iinom habang nagpapasuso ay inilalagay ang kanilang sanggol sa panganib sa mahinang pagdagdag ng timbang, mahinang paglaki, at posibleng pagka-antala ng pag-uunlad.

Ang mga ina at ang kanilang kasama ay maaaring makatanggap ng makasalungat na payo mula sa pamilya, mga kaibigan at mga tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan tungkol sa pag-inom ng alak at pagpapasuso. Gumawa ng matalinong pagpipilian sa pag-iinom ng alak habang nagpapasuso. Ang pagpapasuso ay pinakamahusay para sa inyong sanggol, at ito ay mabuti para sa inyong kalusugan rin.

Maraming salamat sa LCBO sa kanilang suporta sa pagbubuo at paggawa sa mapagkukunan na ito. 2013

Kung ikaw ay nagpapasuso, at iniisip na uminom ng alak kapag may espesyal na okasyon, sumunod sa mga simpleng alituntunin upang mabawasan ang mga panganib sa inyong sanggol:

- LLimitahan ang dami ng iyong inumin sa 1 o 2 inumin bawat okasyon.*
- Uminom ng alak pagkatapos magpasuso at hindi bago magpasuso.
- Maglaan ng sapat na oras para maalis ang alak sa inyong katawan bago ang susunod na pagpapasuso. Karaniwan ay tumatagal ng 2 oras para maalis ang isang inumin.
- Magbomba at magtabi ng iyong gatas sa suso bago uminom upang ang inyong sanggol ay maaaring patuloy na maka-inom ng gatas sa suso.
- Anyayahan ang iyong kasama na limitahan ang paggamit ng kanilang alak bilang suporta sa iyo.

* Palaging sukatin ang mga inuming alak.

- Ang isang karaniwang inumin ay
  - Beer (5%): 341 ML (12 onsa)
  - Alak (12%): 142 ML (5 onsa)
  - Espiritu (40%): 43 ML (1.5 onsa)
- Tingnan ang etiketa – nag-iiba-iba ang nilalaman na alak. Ayusin ang dami ng iinomin nang naaayon.
- Mahalaga na malaman kung gaano karami ang iyong naiinom. Kung ikaw ay gumagamit ng malaking baso maaari kang sumobra sa ini-re-rekomendang mga limitasyon.

Kung iniisip mong uminom ng higit sa 2 inuming may alak kada okasyon, sundan ang mga simpleng tuntunin na ito. Makakatulong ang mga ito na mabawasan ang panganib para sa iyong anak.

- Hilingin sa inyong kasama o isang tao na pinagkakatiwalaan mo na alagaan ang inyong anak hanggang ikaw ay ganap na hindi na lasing.
- Upang panatilihan ang inyong gatas, magbomba omano-manong ilabas ang gatas sa oras ng pagpapasuso sa iyong anak, kadalasan ay bawat tatlong oras. Gawin ito hangga't umabot sa oras na naalis na ang alak sa gatas ng iyong suso (mga 6 na oras pagkatapos ng pag-inom ng 3 inumin).

Ang alak ba ay malilipat sa gatas ng suso?

- Oo, kapag ang ina ay uminom ng alak, ito ay napupunta sa kaniyang gatas sa suso.
- Panahon lamang ay makakaalis ng alak sa suso. Mga estratehiya tulad ng pag-inom ng maraming tubig, kumakain, pagbobomba at pagtapon ng naipon na gatas, at ehersisyo ay hindi makakatulong sa katawan na mapabilis na maalis ang alak mula sa gatas sa suso.

Naghahanap ng payo o impormasyon? Nangangailangan ng tulong upang itigil ang pag-iinom?

- Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
- Ang inyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan
- Drug and Alcohol Helpline (Linya ng Tulong sa Droga at Alak), 1-800-565-8603
- Low Risk Drinking Guidelines (Mga Patnubay sa Mababang Panganib sa Pag-iinom), www.ccsa.ca/2012%20CCSA%20 Documents/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

Mamili ng mga resipe walang alak:

Mga Mocktails para kay Nanay:
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf

LCBO:
www.lcbo.com/socialresponsibility/mocktails.shtml

Pasayahin ang iyong mga inuming walang halong alak sa pamamagitan ng paglalagay ng maliit na payong bilang palamuti o piraso ng prutas.

best start meilleur départ
by/par health nexus santé