

Pagpapasuso

Ang pagpapasuso ay nagpoprotekta sa mga ina laban sa lahat ng uri ng kanser sa suso dahil nagdudulot ito ng mga proteksyon na pagbabago sa pisyolohiya ng dibdib. Mas matagal na nagpapasuso, mas malaki ang benepisyong proteksyon.

Buod ng Siyensya

Buod ng Siyensya Kasama sa pagpapasuso ang kombinasyon ng pagpapasuso at pagpapakain gamit ang bote. Kung mas marami tayong magagawa upang lumikha ng mga panlipunan, kultural, at pang-ekonomiyang salik na sumusuporta sa mas maraming ina na magpasuso, mas maganda ang magiging kinalabasan ng kalusugan ng dibdib ng ating komunidad.



Ang ina nag nagpapasuso nang pinakamatagal ay higit na

MAS MABABA NG 50% ANG PANGANIB

ng kanser sa suso kumpara sa mga nagpapasuso nang pinakasandaling panahon.

Ano ang maaari kong gawin para sa aking katawan at kalusugan?

Kung mayroon kang pagpipilian at kakayahan, planuhing magpasuso nang mas matagal hangga't kaya mo. Maaari mong piliin na eksklusibong magpasuso o gumamit ng kombinasyon ng pagpapasuso at pagpapakain gamit ang bote. Kung nakakaranas ka ng mga hadlang sa pagpapasuso, tulad ng kakulangan ng medikal, okupasyonal, panlipunan, at kultural na pagtanggap, maaari nating pagtrabahuhan ang pagbabago ng mga sistemikong hadlang na ito.

Ano ang maaari kong gawin upang suportahan ang kalusugan ng aking pamilya at mga kaibigan, at aking komunidad?

Makipag-usap sa iyong mga kaibigan at pamilya, lalo na sa mga nagdadalang-tao, at ibahagi sa kanila ang impormasyon tungkol sa mga pangkalusugang benepisyo ng pagpapasuso. Kapag nagpapalano ng pagtitipon o paglabas, tiyakin na may ligtas na lugar para sa mga ina na maaaring mangailangan magbomba o magpasuso.

Paano ako haharap at kukuha ng suporta sa anumang sistemikong hadlang sa aking kalusugan?

Ang mga kababaihang Itim at iba pang grupo ng minorya ay maaaring makaranas ng mas maraming hadlang sa pagpapasuso dahil sa hindi sapat na suporta mula sa mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at hindi suportadong kapaligiran sa trabaho. Maraming kababaihan ang nakakaranas pa rin ng kakulangan ng panlipunan at kultural na pagtanggap sa kanilang mga komunidad.

Ang pinakamalaking hindi pagkakapantay-pantay ay natagpuan sa mga gawain na sumusuporta sa maagang pagsisimula ng pagpapasuso, limitadong paggamit ng mga suplemento sa pagpapasuso, at pag-‘rooming’ (pagpapahintulot sa ina at anak na manatili sa iisang silid). Bukod dito, ang iba’t ibang populasyon ay may iba’t ibang pangangailangan sa suporta sa pagpapasuso.

Bagama’t hindi kumpleto ang listahang ito, dapat bigyang-pansin ang mga pangangailangan ng mga ina sa mga sumusunod na komunidad:

- Mga Kababaihan ng Kulay mula sa sari-saring kultura at sosyoekonomikong grupo na may iba’t ibang pangangailangan
- Mga LGBTQ at ‘Gender Queer’ na tao
- Mga Inang may Kapansanan
- Mga Kababaihan nasa Bilangguan, Preso, at Detensyong Pang-imigrante
- Mga Batang Ina
- Mababang Kita na Kababaihan

Pumili ng mga ospital na nagbibigay ng suporta at serbisyo sa pagpapasuso hangga’t maaari. Hanapin ang mga programa ng suporta sa pagpapasuso ng iyong lokal o estado na gobyerno, na maaaring maglaman ng mga konsultasyon, klase, grupo ng suporta, mga suplay, at iba pa.



Paano ako makakatulong sa pagtataguyod at pagsuporta sa sistemikong pagbabago upang tanggalin ang mga hadlang sa kalusugan?

Marami tayong magagawa upang alisin ang mga legal, kultural, at panlipunang hadlang na pumipigil sa mga kababaihan na magpasuso. Narito ang ilang paraan upang makilahok sa pansistemang antas:



Makibahagi at ibahagi ang mga kampanya sa pampublikong edukasyon na nagtataguyod ng pagpapasuso at nagbibigay ng impormasyon sa mga benepisyo nito sa kalusugan para sa parehong bata at ina.



Sumulat sa iyong kinatawan, na nagtataguyod ng mga polisiya sa suporta (tulad ng bayad na bakasyon at mas komprehensibong mga planong medikal) para sa mga buntis na kababaihan at mga bagong ina. Kapag hindi ibinibigay ang bayad na bakasyon, ang mga kababaihan ay napipilitang bumalik sa trabaho at maaaring hindi magpasuso nang mas matagal hangga't gusto nila. Isang pag-aaral ang natagpuan na 19.5% ng mga inang Itim ay nag-ulat na bumalik sa trabaho bilang dahilan ng pagtigil sa pagpapasuso, kumpara sa 8.8% ng mga inang Puti.



Hilingin sa iyong lugar ng trabaho na tiyakin na ito ay sumusuporta sa pagpapasuso para sa lahat ng manggagawa, lalo na kung ang iyong sektor ay may mga natatanging hamon (halimbawa, mga manggagawa sa bukid).



Hilingin sa mga pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan na ipatupad o pagbutihin ang kanilang mga kasanayan at materyales sa suporta sa pagpapasuso para sa mga kababaihan, kabilang ang pagkatapos ng panganganak.

Bagama't may siyentipikong ebidensya na ang pagpapasuso ay kapaki-pakinabang sa kalusugan ng mga kababaihan, maraming personal na desisyon at mga salik ang nakakaimpluwensya kung magpapasuso ang mga kababaihan. Bagama't dapat gawin ang lahat ng pagsisikap upang suportahan ang pagpapasuso, walang sinumang babae ang dapat na mapahiya sa kung paano niya pinapakain ang kanyang sanggol.



Matuto pa at makilahok.

Ang **Breast Cancer Prevention Partners (BCPP)** ay ang nangungunang pang-advokasyang organisasyon na batay sa siyensya, na nagtrabaho upang maiwasan ang kanser sa suso sa pamamagitan ng pag-aalis ng ating pagkalalantad sa mga nakalalason na kemikal at iba pang mga pangkapaligiran na pagkakalantad na nauugnay sa sakit.

**TOGETHER, WE CAN
MAKE CHANGE!**

**bc
pp**
BCPP.org